الجمهوريـــــة الجزائريـــــة الديمقراطيـــــة الشعبيـــــة
وزارة التعليـــم العــالـــي والبحـــث العلمـــي

مستغانم جامعة عبد الحميد بن باديس- (1)
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص التربية و الحركة

تحت عنوان:

دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ (16-18) سنة

بحث مسحي أجري على تلاميذ ثانوية حمو عثمان – خير الدين – مستغانم

من إعداد الطالبين:

- منزل عبد الحفيظ
- قادة عبد الغني محمد

تحت إشراف:

أ-د بومسجد عبد القادر

لجنة المناقشة:

الرئيس: د-أ بن سي قدور

العضو: أ – عدة عبد الدايم

السنة الجامعية: 2009 - 2010

الفهرس

التعريف بالبحث

الدراسة النظرية

الفصل الأول التربية البدنية و الرياضية

الفصل الثاني المرحلة العمرية (16-18) سنة

الفصل الثالث الشعور بالوحدة النفسية

الدراسة التطبيقية

قائمـــــة الجـــداول

قائمة الأشكال البيانية

02	**توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الثاني الخاص بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالجانب الاجتماعي للتلميذ**	**84**
03	**توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الثالث الخاص بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بشخصية التلميذ**	**94**
04	**توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الرابع الخاص بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالاحباط و الملل.**	**102**

مقدمـــة:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة تعليمية كباقي المواد الأخرى المقترحة في البرنامج الوزاري للتدريس،حيث أن من بين أهم وظائفها الرئيسة الوظيفة البدنية التي تهدف

تكمن أهمية التربية البدنية و الرياضية في كونها ذلك النشاط الحركي الديناميكي الذي من خلاله يمكن التقدم بالمستوى المعرفي و النفسي و الاجتماعي مما يساعد على بناء أفراد قادرين على مسايرة الحياة المستقبلية بصورة أفضل، حيث أنها ترمي إلى رفع المستوى الصحي النفي للتلميذ في حدود الإمكانات المتاحة له، هذا في ظل المعرفة و الدراية بخصائص نمو التلاميذ من جميع النواحي النفسية و الاجتماعية و العقلية و البدنية.

حسب **"مفتي إبراهيم"** فان المرحلة العمرية (16-18)سنة مرحلة التعليم الثانوي و تقابل هذه المرحلة الدراسية مرحلة المراهقة عند التلاميذ متميزة بالنضج البدني و التغير الفيزيولوجي و المورفولوجي و في هذه المرحلة تحدث تغيرات في الجانب البسيكولوجي متصلة باكتساب الاستقلالية الذاتية في الرأي و التصرف و التغير في المزاج و زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد جماعته.[1]

حيث تحقق التربية البدنية و الرياضية التوازن النفسي للتلميذ من خلال الأنشطة الرياضية المتنوعة،و تساهم في تطوير شخصيته و تنمية مهاراته الاجتماعية عن طريق تفاعل و الاحتكاك مع زملاءه.وقد يفشل التلميذ في علاقات المودة و الصداقة مع زملاءه من خلال عملية التفاعل الاجتماعي فلا يستطيع أن يندمج في المجموعة فيتولد لديه اضطرابات سلوكية و نفسية تؤدي به إلى الشعور بالوحدة النفسية.

مشكلة البحث:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تفاعل وتعاون بين التلميذ وزملائه عن طريق الأنشطة الرياضية الممارسة في الحصة و بواسطة هذه العمليات يستفيد التلميذ من خبراته وتجاربه حيث يمكنه أن يكيف سلوكه مع الوسط الذي هو فيه قصد تغييره.

-[1] - محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية وعلاجها،ط2 حقوق الطبع ميدان الاسماعلية، مصر 1995،ص23.

إن المرحلة العمرية (16-18) سنة يتميز فيها التلميذ بحساسية اتجاه الآخرين. والميل للاشتراك في الأعمال الاجتماعية والدخول في جماعات،فإن لم يستطيع التلميذ توظيف خبراته ومكتسباته وتجاربه في عملية التفاعل الاجتماعي.يتولد لديه بما يسمى بالإحساس بالوحدة النفسية وهي مشكلة صعبة في حياة التلميذ خصوصا في هذه المرحلة الهامة من مراحل النمو وقد تترتب عنها مشكلات عدة.

حيث يرى **"مارتن 1972 Martin"** إلى أن الإحساس بالوحدة النفسية مشكلة مؤلمة،ومنتشرة بين الفئات العمرية جميعها، إلا أنها تبلغ ذروتها في فترة المراهقة وأثار **"أتول Achole** 1982" أن الشعور بالإحساس بالوحدة النفسية ناتج عن التغيرات السريعة التي تطرأ على خبرات المراهق وعدم فهم الكبار للمراهقين وصعوبة اندماجهم الاجتماعي على الرغم من وجودهم في جماعة مع زملائه[1].

إن الدراسات و المحاولات التي تمت حول كل ما يتصل بالشعور بالوحدة النفسية لا يرقى بعد إلى مستوى الطموح حيث انه يبقى الكثير من العمل للتوضيح و الكشف عن الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تخفيف شعور بالوحدة النفسية,لدى التلاميذ المراهقين.

لقد شدت انتباهنا هذه الظاهرة المنتشرة بين أوساط التلاميذ،هذا من خلال زياراتنا الميدانية و التربص الذي قمنا به في الثانويات. فأخذنا الفضول العلمي إلى تسليط الضوء على هذه المشكلة و معرفة جوانبها و أسرارها و البحث عن الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة هذه المشكل.

إن الإشكالية التي نطرحها في بحثنا هذا مستمدة من الواقع الذي نعيشه من حيث أهمية التربية البدنية و الرياضية في تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية لدى شريحة مهمة في مجتمعنا.

وعلى ضوء ما سبق يتبادر لنا طرح التساؤلات الآتية:

[1] - قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية – حولية كلية التربية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص 15.

ما هو الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تخفيف الإحساس بالوحدة النفيسة لدى تلاميذ الثانويات لكلا الجنسين؟

أهـــداف البحـــث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

1. إبراز وتحديد الأسباب المؤدية إلى ظهور مشكل الشعور بالوحدة النفسية في هذه المرحلة السنية مرحلة التعليم الثانوي.
2. تسليط الضوء على الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من مشكل الشعور بالوحدة النفسية لدى مرحلة طبيعية من مراحل نمو التلميذ (16-18) سنة.
3. معرفة كيفية انتشار مشكل الشعور بالوحدة النفسية بين أوساط تلاميذ المرحلة الثانوية.

فرضيــــة البحث:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها أثر إيجابي في التخفيف من مشكل الشعور بالوحدة لدى تلاميذ الثانويات (16-18) سنة.

أهميــــة البحـث:

تنحصر أهمية البحث في الجوانب التي يتم دراستها.من حيث معرفة مدى وجود مشكل الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ الثانويات، والتأكيد على الدور الذي تختص به التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة هذا المشكل وسنعمل على إبراز جوانب هذا المشكل ومعرفة أسراره وأسبابه لدى شريحة مهمة في مجتمعنا.

ومن هنا تنبع أهمية البحث في الإجابة على التسائل وتحديد الصورة الإيجابية للتربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلميذ في هذه المرحلة العمرية المهمة،

التعريــف بمصطلحات البــحث:

التربية البدنية والرياضية:

حسب **"عفاف عبد الكريم"**، يمكن تعريفها على أنها وسيلة توفر الكثير من الفرص للفرد والذي يحب العمل مع الآخرين ويرغب في خدمة الإنسانية، ويحيا حياة نشيطة.[1]

المقصود من التربية البدنية و الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط حيث أنها تصون الجسم صحيا ونفسيا واجتماعيا.

الشعور بالوحـــــدة النفسية:

عرفها **"بيرنر Birns1985"** على أنها حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالنقص في العلاقات الاجتماعية وأنه غير منسجم مع من حوله وأنه ليس جزءا من الجماعة وأنه مهمل من طرف الآخرين ولا يجد من يشعر معه بالود والصداقة.[2]

هي إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص ومواضيع إلى درجة يشعر فيها الفرد بافتقاد التقبل والود والحب من جانب الآخرين.

المرحلة الثانوية:

هي المرحلة التعليمية الثالثة التي يمر بها التلميذ في مراحل تمدرسه.و تقابل هذه المرحلة سن المراهقة (16-18) سنة.

[1] - ناهد محمود سعد، نيلي رمزي، فهم طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ط2، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 2004، ص11.
[2] - الدسوقي مجدي محمد، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998، ص29.

الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات المشابهة جانبا هاما على الباحث تناوله لتدعيم بحثه و هذه الدراسة تستعمل بغرض الحكم والمقارنة و الإثبات، لقد تم العثور على دراسة مشابهة واحدة من قبل الطالبان الباحثان. و تمثلة في دراسة الدكتور محمد كمال مصطفى لسموندي، د. محمد شوقي طوس.

أجريت هذه الدراسة سنة 1998 بكلية التربية الرياضية للبنين بأسيوط تحت عنوان "أثر الممارسة الرياضية على الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط.

هدف الدراسة:

هو التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية،على الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط

إشكالية البحث:

- هل يختلف الشعور بالوحدة النفسية تبعا للممارسة الرياضة (ممارس – غير ممارس)؟
- هل يختلف الشعور بالوحدة النفسية تبعا لنوعية الممارسة الرياضية (جماعي - فردي)

فرضيات البحث:

- يعاني الأفراد الغير ممارسين للأنشطة الرياضية من حدة الشعور بالوحدة النفسية أكثر من الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية
- لا توجد فروق في حدة الشعور بالوحدة النفسية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على 230 طالبا و طالبة.

الاستنتاجات:

للممارسة الرياضية أثر إيجابي على تخفيف الشعور بالوحدة النفسية على طلاب جامعة أسيوط.

الباب الاول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التربية البدنية

و الرياضية

1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة للمنهج المقرر للمادة ويتوقف نجاح البرنامج السنوي المسطر للتربية البدنية والرياضية على حسن تحضير وإعداد وتنفيذ هذه الحصة، وفيما يخص هذا نعطي تعاريف عامة لحصة التربية البدنية والرياضية حسب رأي الباحثين والمدرسين لهذه الحصة.

الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية البدنية والتعليم في المدرسة وحصة التربية البدنية والرياضية هي أيضا الشكل الأساسي لاستمرار الرياضة في المدرسة وذلك هو الجانب التنظيمي للأشكال الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ نشاطهم مثل الإعداد الرياضي والدورات الرياضية والمنافسات الرياضية.

كما يمكن أن تميز الحصة عدة خصائص متعددة لقانون المدرسة وتكون على الغالب 45 دقيقة كما أنها وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.[1]

ويقول "ماهر محمود حسن" إن حصة (درس) التربية البدنية والرياضية تأخذ صور عديدة حسب ظروف الممارسة وإمكانيات المدرس نفسه وطريقة إعداده وتوفر الإمكانات والوسائل والأدوات المناسبة بطريقة التنفيذ.

1-1- ماهية حصة التربية البدنية والرياضية:

تتمثل حصة التربية البدنية والرياضية في أحد أشكال المواد الأكاديمية، مثل العلوم الطبيعية، علوم الفيزياء، ولها مكانة في المنظومة التربوية لكنها تختلف عن هذه العلوم الأخرى. بكونها تمد التلاميذ ليس فقط من الناحية البدنية كالمهارات الحركية، ولكنها تمدهم بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان بالتغذية الصحيحة واستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (جماعية، فردية)

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك

1- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي، فهم طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ط2، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 2004، ص61.

ويرى الدكتور **"بدور مطوع"** أن أهمية حصة التربية البدنية والرياضية ترجع إلى تأثيرها على جميع جوانب النمو للتلميذ سواء كانت جوانب جسمية أو عقلية أو معرفية أو حركية ونفسية أو اجتماعية، ولاشك أن جميع هذه الجوانب تعمل كوحدة متكاملة يؤثر كل منها في الآخر بصورة واضحة أي نقص أو إضراب في جانب من هذه الجوانب يؤدي إلى اضطراب في التكوين العام في الشخصية. [1]

وتلخصها "نوال إبراهيم شلتوت" في العناصر التالية:

- إنها موقف تعليمي إجباري لجميع التلاميذ الأصحاء.
- 0
- يخضع

جميع التلاميذ لمناهج موحدة في كل مرحلة تعليمية (ابتدائي إعدادي، ثانوي).

- إنها جزء لا يتجزأ من خطة التعليم العام.
- يقوم بتنفيذها مجموعة من المعلمين المتخصصين في عملية التدريب والمؤهلين تربويا.
- تحتل موقعا في الجدول الدراسي ولها مكان محدد (ملعب) ميزانية مخصصة للاتفاق على الأدوات والأجهزة المطلوب لتنفيذها.

1- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي المرجع السابق، ص66

- يساهم درس (حصة) التربية البدنية والرياضية مع النشاط الداخلي والخارجي في تحقيق الهدف العام من الرياضة المدرسية ألا وهو بناء وتكوين الشخصية المتكاملة للمتعلمين. [1]

2-1- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

إن التكوين الشامل للفرد في المجتمع هدف تسعى إليه التربية والتعليم في كل المجتمعات، والهدف الرئيسي للتربية البدنية والرياضية هو المساهمة الفعلية للتنمية الصحية ولحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق هذا الهدف حيث أن لكل حصة من الحصص هدف يعمل لتحقيقه، فهناك أهداف تعليمية لحصة التربية البدنية والرياضية وهي تتعلق بتعليم المهارات الحركية والمعرفية للتلاميذ وأهداف تربوية تتعلق بتعليم النواحي الاجتماعية والخلقية والانفعالية والسلوكية للتلاميذ فكل حصة تعني المساهمة في تحقيق أهداف منهج التربية البدنية والرياضية. [2]

والشكل التالي يوضح أقسام ومحتوى حصة التربية البدنية والرياضية ويلخص لنا "ناهد محمد سعد" و"نيلي رمزي" أهداف حصة التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

1-2-1- من الناحية التعليمية:

إن الهدف التعليمي لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وإن رفع هذه القدرة باعتبارها هدف عام تعني تحقيق الأهداف الجزئية التالية:

- تنمية الصفات البدنية مثل**:** القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، التسلق.
- تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل**:** ألعاب القوى، الجمباز، التمرينات والألعاب.

1-نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت علي خفاجة، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط2، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص101-102.

2- أكرم زكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة واتلنشر والتوزيع، عامان، الأردن 2007، ص65.

- تدريب وإكساب التلاميذ معارف نظرية وصحية وجمالية.
- والهدف التعليمي الأول لحصة التربية البدنية والرياضية هي تنمية الصفات البدنية تعني رفع مقدرة ووظائف الأعضاء الجسمية.
- إن مجموع الواجبات السابقة تحدد لدرجة كبيرة الأشكال التنظيمية للحصة بما في ذلك الإكثار من المنافسات والمسابقات التي يستطيع التلميذ من خلالها تجربة مستواه أي مستوى نموه.سواء من ناحية صفاته أو مهارته الجسمية. [1]

1-2-2- من الناحية البدنية:

ترمي التربية البدنية والرياضية إلى تطوير قدرات الفرد من ناحيتين الفيزيولوجية و النفسية بالقضاء على الاضطراب و التصرفات النفسية و التحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

1-2-3- من الناحية العقلية:

بالممارسة المستمرة للتربية البدنية و الرياضية يكتسب الفرد المعلومات والخبرات التي تنمي شخصيته وتساعده في الاندماج في الحياة الجماعية وقدرته على التفكير و التصور و الإبداع.

1-2-4 - من الناحية النفسية:

أثبتت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا كبيرا في تكوين الشخصية الناضجة كما تعالج الاضطرابات النفسية, كما أن التربية البدنية والرياضية تربي الطفل على الجرأة و الثقة بالنفس و الصبر و التحمل و انخراطه في فريق رياضي و تنمو لديه روح الطاعة و الإخلاص للجماعة و ينعدم عند الشعور بالذات. [2]

1-2-5- من الناحية الاجتماعية الثقافية:

1-ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهيم، المرجع السابق، ص65.

2 - أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عامان، الأردن 2007، ص68.

إن التربية البدنية و الرياضية تقوم على تعزيز الثقافة والقيم الأخلاقية للفرد التي تؤدي إلى السيرة الحسنة مع الناس وتطوير العلاقات بينهم وتعتبر غنا ثقافيا و عامل تجنيد لقوة الشعب لمنصبه نحو الدفاع عن الوطن كما نلاحظ أن التربية البدنية هي الملجأ للراحة والاسترخاء والتمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي.

6-2-1 - من الناحية الاقتصادية:

التربية البدنية والرياضية تحسن صحة الفرد و تزيد من قدراته على مقاومة التعب مما يزيد في مردوديتة الفردية و الجماعية في العمل الفكري و اليدوي وهي كذلك فرصة للانسجام المنظم لأوقات الفراغ وهي عامل لتجنيد الجماهير من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد.

3-1- أهمية التربية البدنية و الرياضية:

اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وتمكن من جني ومعرفة الفوائد الكبيرة من ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة(اللعب,التمرينات البدنية...) و أدرك أن المنافع لا تقتصر على البدن فحسب بل تتعداه إلى الجوانب النفسية والاجتماعية و العقلية وكلها تشترك في تشكيل شخصية الفرد المتكاملة والمتناسقة.

1-3-1- الأهمية الاجتماعية:

إن التربية البدنية و الرياضية تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و هي تنمي روح التعاون و المسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وهي تساعد على التخفيف من التوتر بين المجموعات و كذلك عامل لتجنيد الجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد وتعد عنصرا هاما للإعداد و إقرار السلام في العالم وذلك بدعمها للتضامن والتعاون على المستوى الدولي.[1]

2-3-1- الأهمية النفسية:

1 - أكرم زكي خطابية، نفس المرجع السابق –ص-69-70

إن برنامج التربية البدنية و الرياضية يتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية فهي وإن كانت تهتم بالجانب البدني الحركي و الجانب المعرفي فإنها تنتقل بوجدان الإنسان وتهتم بسلوكياته وتفاعله الإنساني ككائن له ذات يعتز بها ويحرص على تأكيدها كما وضحته دراسة **"فرما 1979"** أن الرياضة وسط مربي سليم لكونها تلاءم اندماج لدى الفرد و يأمل للسمو من خلال توجيه نزاعاته إلى أنشطة مقبولة اجتماعيا.[1]

1-3-3- الأهمية التربوية:

إن التربية البدنية و الرياضية تقدم خدمات مدنية ورياضية في المجال التربوي و بصفة خاصة في المدارس وذلك من خلال معطيات سلوكية يكتسبها الفرد معرفيا وانفعاليا.

وأكدت رسالة" **فاروق فريد"** سنة 1947 أول دراسة عربية على العلاقة الايجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و التحصيل المدرسي لطلاب الثانوية. وقد استخلص**"وليزمز"** الوظائف التربوية التي تكتسب كنظام قيم للمشاركة في الرياضة و هي كالتالي:التحصيل و النجاح,العمل والنشاط,التوجيه الخلقي نحو مزيد من الإنسانية,الكفاية والاتجاه الغني,التقدم,التكيف المادي,المساواة, الحرية, المسايرة،الخارجية,العلم,التفكير العلمي,القومية الوطنية,الديمقراطية,الشخصية المتفردة.

1-3-4- الأهمية الصحية:

للتربية البدنية و الرياضية أهمية كبيرة من الجانب الصحي في علاج الآلام المختلفة كألم الظهر وعسر الهضم المزمن وضمور العضلات وعلاج تصلب المفاصل و التأهيل لحالات ما بعد الجراحة. كذلك أوضحت الدراسات الطبية و التربوية الحديثة,أنها تخفض من التوترات النفسية والضغوط الانفعالية التي تؤدي إلى سوء التغذية ومحاربة التدخين و الإدمان المميت ثم إرجاعه بإرادة و عزيمة الفرد.

1-3-5- الأهمية السياسية:

---

1 - الدكتور رابح تركي:"أصول التربية والتعليم", ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر,1990,ص-58.

أن الرياضة من العوامل التي تشكل أنماط جيدة للعلاقات هذا ما أكده الفرنسي **"بورتH.Boret"**

في تكوين وطنية الفرد.كما أكد باحثون و سياسيون مختصون أن أكثر العوامل المؤثرة في اشتراك الناس في الرياضة وفي التطبيع الرياضي في البلدان المتقدمة إنما هو الوعي الاجتماعي لأهمية الرياضة ووعي المؤسسات بالدور الحضاري التقدمي الذي يمكن أن تقدمه الرياضة في مجتمعنا.[1].

1-4- أهمية ممارسة الرياضة في الوسط التربوي:

إن الممارسة الرياضية تعمل على حفاظ وتحسين القدرات النفسية و الحركية للطفل بصفة عامة حيث هو في أمس الحاجة إليها سوءا كان في الوسط التربوي أو الأوساط الخارجية ونجد أن الممارسة الرياضية قد أدمجت في نظام التعليم و التربية على شكل نشاط بدني ورياضي حسب البرامج المرسومة و الموضوعة لتطبق من طرف المؤسسات و الأجهزة العامة والخاصة. و كان لذلك الأهمية التي تكنيها هذه الممارسة في حياة الطفل بصفة عامة و التي نذكر البعض منها.

1-4-1- من الناحية الجسمية:

تعمل المدرسة على تحقيق نمو الجسم السليم للتلميذ و أن يلم الطفل بالقواعد الصحية العامة و يمارسها و يعرف مبادئ التغذية الصحية،و يقف على وسائل المقاومة للأمراض المنتشرة في البيئة،و تكون لديه العادات الصحية في الأكل و يتعود على ممارسة الرياضة, مؤمن بأثرها في اكتسابه اللياقة البدنية,و بذلك يكون المواطن صحيح البدن سليم العادات,كما يصبح مواطن عامل على نشر الوعي الصحي و التحرر من الخرافات الضارة الشائعة في البيئة.

1-4-2- من الناحية العقلية:

1 - - الدكتور رابح تركي،نفس المرجع السابق ص 61

"العقل السليم في الجسم السليم"يبين لنا هذا المثل أن العقل و الجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا فإذا أخذنا جانبا واحدا فقط فلن نحقق أبدا مساعينا فاللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل ونجد في مجال التربية البدنية معلومات ومعارف كبيرة خاصة بالجسم و الأمراض,ثم نجد المعلومات الخاصة بقوانين الألعاب و تواريخها ومكانتها عند مختلف الشعوب ويستفيد[1] المراهق خلال ممارسته للرياضة,الصفات الفنية ,و المعلومات والخبرات التي من شأنها تنمي شخصيته حتى تزيد من فهمه للحياة و المجتمع الذي نشأ وترعرع فيه.

1-4-3- من الناحية الاجتماعية:

الممارسة الرياضية كثيرا ما تؤدي إلى التربية الاجتماعية,فالمراهق خلال ممارسته لمختلف التمرينات الرياضية و المهارات يتأثر كثيرا بها خاصة من ناحيته الشخصية وسلوكه و قواعد الألعاب هي نفس قواعد الحياة الديمقراطية وكثيرا ما تساعد الفرد على التكيف مع الغير فاللعب ما هو إلا مظهر من مظاهر التآلف الاجتماعي.

1- 5 - الآثار الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية عند المراهقين:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تكثر فيها الألعاب الرياضية بمختلف أنواعها و تحتوي هذه المرحلة على مختلف الألعاب الرياضية,الفردية منها و الجماعية,حيث تعتمد هذه الألعاب على نقطتين رئيسيتين المنافسة و اللعب مضافا إليهما التدريب.

1-5-1 أثر المنافسات الرياضية على شخصية المراهق:

يغلب على الفرد المتنافس في مختلف الميادين الثقة بالنفس و الاعتماد عليها وسرعة الانفعال في السنوات الأولى قبل ظهور مرحلة التعاون إذا تكرر انهزام الطفل أثناء المنافسة مرات عديدة,فقد تؤثر هذه الشخصية في المستقبل تأثيرا كبيرا,و الطفل الذي لا يستطيع الانتصار فهو إما يتنافس بطريقة غير مقبولة من المجتمع أو يشعر بالخضوع و الألم لعدم توظيفه في اللعب إلى جانب زملائه.

1-5-2- أثر التدرب في تنمية الروح الرياضية و التعاون ومساعدة الغير:

1- ALDERMAN R.B manuel de la psychologie de sports –édition vigot-1990 p85

مما لا شك فيه أنه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريبه منذ السنوات الأولى من حياته على الألعاب التعاونية,أي الجماعية فإنه ينمو نموا اجتماعيا متصلا بغيره من الأطفال ووجود مجال جيد للتدريب التعاوني أما إذا حاولنا تدريبه منذ السنوات الأولى من حياته على الرياضات الفردية فإنه ينمو نموا اجتماعيا متصلا بغيره من الأطفال لكنه معتمدا على نفسه في تحقيق الفوز.

1-5-3- أثر اللعب كوسيلة تنافسية لتنمية صفة التعاون:

للعب دور أساسي في تنمية صفة التعاون و خاصة ألعاب الفرق,حيث تحدد لكل فرد مهمة خاصة ويكون الانتصار في الأخير للجماعة ككل وليس إلى فرد معين,إن نمو التعاون عن طريق اللعب من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة المراهق,لأن الشعور بتواجده وسط الجماعة يساعده عند الكبر على أن يعيش ويتأقلم مع الجماعة بصفة منتظمة.و باللعب يجد سهولة أكبر في مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة, وفي تكيفه مع المراهقين أمثاله أكثر من الذين لا يلعبون.[1]

1-6- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق(ة):

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة, وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية ,العقلية,الانفعالية و الاجتماعية, وذلك عن طريق أنواع النشاط البدني الذي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف ,وعلى مستوى المدرسة فهو يحقق النمو الشامل و المتزامن للتلميذ,و يحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

1-6-1- من الجانب التربوي:

فبوجود التلاميذ في مجموعات واحدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية فإن عملية التفاهم تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية, إذ يكون الهدف الأسمى هو

1-سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد، أثر الرياضة على الصحة النفسية للمراهق، جامعة الجزائر، 2000، ص20.

2-6-1- من الجانب الاجتماعي:

تمكن التربية البدنية من خلق العلاقات مع الآخرين,والتحكم في الوسط أي التكيف الاجتماعي وتسمح بالاتصال اللغوي بباسطة و بالتعاون و المسؤولية تتم العلاقات بين الأفراد.

كما تعتبر التربية البدنية و الرياضية أحسن وسيط للإخلاء وأقوى وسيلة لتعارف الناس يبعضهم البعض, معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة و التعاون والثقة بالنفس و الآخرين وندرك فيها أهمية احترام الأنظمة و القوانين و أهمية التوفيق بين ما هو صالح له وما هو صالح للمجتمع.

يميل المراهق إلى مظهره,و يتميز بالصراحة التامة والإخلاص و مسايرة الجماعة, وتقل شيئا فشيئا وتحتل مرحلة هذا الشعور اتجاها آخرا يقوم على أساس تأييد الذات والرغبة بالاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة,وذلك نظرا لنضجه العقلي و الاجتماعي,وكلما نمس المراهق يظهر على سلوكه الرغبة في تأييد الذات،إذ أنه يسعى أن يكون له مركز في الجماعة.

وتعترف هذه الأخيرة بالشخصية,ويمكن ذكر مثال:الدور الذي يلعبه الرياضي في سبيل تحقيق نجاح الفريق كما أنه أحيانا قد يتنازل عن حقه في ضربة جزاء مثلا,حتى لا يتخاصم مع أعضاء الفريق ومع الخصم والحاكم.

أيضا التعاون يشبع حاجات الفرد التي لا تحقق إلا عن طريق الجماعة, و التنافس هو شكل من أشكال الكفاح ووسيلة للوصول إلى الهدف دون إلحاق الفرد بالمنافسة ضررا ما[2].

6-1- -3- من الجانب النفسي:

1-.محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص:42-43

2 -سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد، أثر الرياضة على الصحة النفسية للمراهق، جامعة الجزائر، 2000، ص28

من خلال مناهج التربية البدنية والرياضية و الأنشطة المختلفة يمكن إشباع حاجات كثيرة لدى التلاميذ كالنجاح,التفوق,التقدير و الاحترام,وإثبات الذات و المكانة الاجتماعية,و الانتماء و الأمن وتحقيق الجانب الوجداني العاطفي كالتقبل و التواد هذا من خلال أداء المهارات الرياضية وممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ والاشتراك بالفرق الرياضية و المشاركة بالبطولات و المباريات, يمكن تحقيق و إشباع الحاجات النفسية سابقة الذكر لديهم ومن شأنه أيضا تعويدهم على الالتزام بالأنظمة والقوانين والاستماع والطاعة و قبول التعليمات من المدربين و الأساتذة.

إن واجب منهج التربية البدنية و الرياضية معرفة حاجات التلاميذ النفسية و كيفية إشباعها بطريقة سليمة بهدف تربيتهم وبالتالي نموهم المناسب ونجاحهم في الحياة و تأثيره وانعكاسها على مجتمعهم.

إن التلاميذ بحاجة إلى وقت غير محدد ليقوم بأنشطة يصل فيها إلى كفاية مناسبة كما أنه يصعب أن نحدد زمنا معينا ينطبق على كل الأفراد سواء كان ذلك للوصول فيها إلى كفاية مناسبة كما أنه يصعب أن نحدد زمنا معينا ينطبق على كل الأفراد سواء كان ذلك للوصول فيها إلى كفاية مناسبة أم إلى مزاولتها فذلك يعتمد بالدرجة الأولى على ما إذا كان هذا النشاط يلبي احتياجات هذا التلميذ واهتماماته وما إذا كان يجد المتعة في مزاولة, ويتوفر له الوقت الكافي لذلك أما بالنسبة لصغار الأطفال فإن الوقت الحر يمكن أن يؤدي إلى توفير فرص متزايدة للقيام بالمزيد من أعمال المخاطر والمغامرة.

إن فائدة الأنشطة التي يمارسها التلميذ ضمن أوقات محددة و ضمن أوقات ومخطط لها هي أنها توفر له ما يشعره بكيانه وهويته وكلما قل احتمال إقباله على ممارسة سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه ,أو يحقق ذاته ,و يعزز هويته الشخصية ,فهو ليس في حاجة في هذا الحال لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة والمغامرة و القيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب.[1]

1 - سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد، نفس المرجع السابق،ص30

إن أهمية التربية البدنية والرياضية تظهر كونها مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق بهدف اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة وتكسبها أيضا مختلف القيم التي تعجز الأسرة على توفيرها.وبهذا تظهر مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة الجسمية والنفسية وفي توفير الراحة و الترويح على المراهق,ونخص بالذكر التلميذ في المرحلة الثانوية.

7-1 - دور التنافس في حصة التربية البدنية و الرياضية:

إن التنافس داخل حصة التربية البدنية و الرياضية يعتبر نشاطا بدنيا ترفيهيا يتمثل في ترفيه فعال إرادي حر أو منظم يهدف إلى تفتح شخصية الفرد ثقافيا وتهيئته بدنيا وهو موجة إلى كافة أصناف التلاميذ دون تمييز في السن أو الجنس.

وهو منظم ومطور لاسيما داخل الأوساط التربوية على شكل نشاطات بدنية و رياضية في الوسط المباشر وعلى أساس برامج تحفيزية تطبقها مؤسسات داخليا و خارجيا عبر المؤسسات الأخرى.

أثناء المشاركة داخل الوسط التربوي يكون الجو التنافسي مملوء بالحماس و النشاط والحيوية وكذا التشجيعات و التحفيزات من طرف المسيرين أو المناصرين في إطار ما يسمح و ما تنص عليه القوانين العامة للتربية, هذا إذا أن كل الأعمال و التصرفات التي من شأنها أن تؤدي إلى العنف و احتمال ظهور الصراع, فتنقلب المنافسة إلى هذا الأخير, فتصبح أمام مجتمع عصبي,فتكون المنافسة نقمة على المجتمع بعدما كان يراها نعمة عليه لذا وجب مراعاة قواعد المنافسة للخوض فيها.

1-7-1- من الجانب النفسي:

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف المنافسات الرياضية في الوسط المدرسي هي المادة المستعملة في تحقيق العلاج النفسي, فهي متنوعة و تمنح فرصة للتعويض و التخفيف من الإحاطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الأفراد.

ويقول الأخصائي النفساني **"سيرنوف فيكتور"**: "إن التعبير عن الدوافع العدوانية بواسطة اللعب و الألعاب بتخفيف أكبر للصراع النفسي".[1]

إذ يعتبر المحيط أللعبي هو عبارة عن ميزة علاجية حيث تمكن المراهق بإبراز نفسه بالصورة اللائقة.

وعليه يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية و التي تنطلق فيها المشاعر النفسية و الطاقة الغزيرة فيما يقوم به الفرد من نشاط حر كما تعتبر أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص و علاج المشكلات النفسية و يؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته ومجتمعه.

إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل الفرد برغبته دون أن يكون له هدف مادي معين, و هو أحد الأساليب الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه.

8-1 - الأهداف التربوية لحصة التربية البدنية والرياضية:

عن الجانب لتربوي لحصة التربية البدنية والرياضية لا يحض عادة في كتابات طرق التدريس والاهتمام الواجب والكافي، وذلك حيث يتم التركيز على العينة بالحصة المرتبطة بالجانب التعليمي، ملاحظة ثانية هي أن الواجب التربوي في الحصة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية مسبقة من جانب المدرس، حيث أن المدرس يقوم بعملية التربية في الحصة وخارجها بطريقة تلقائية وكل كلمة منه هي توجيه للوصول إلى الهدف التربوي الذي تترتب عنه تحقيق مجموعة من الأهداف الجزئية وهي كالتالي:

1-8-1 -التربية الأخلاقية في حصة التربية البدنية والرياضية:

بالنسبة للتربية الأخلاقية فإن حصة التربية البدنية والرياضية تستطيع أن تشكل مجموعة كبيرة من الصفات الأخلاقية الهامة مثل الشجاعة والصرامة، الانضباط، الرغبة في تحقيق إنجازات عالية، ونلاحظ في حصة التربية البدنية والرياضية أن علاقة الزمالة

1-سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد، أثر الرياضة على الصحة النفسية للمراهق، جامعة الجزائر، 2000، ص40.

9-1 - دور التربية البدنية و الرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية:

تتجلى أهمية العلاقات الاجتماعية بالنسبة للتلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية:

- تكوين الصداقات الجيدة عن طريق عمليات التفاعل الاجتماعي.
- تكسب الفرد المعايير الاجتماعية للسلوك وتتبلور آراؤه الشخصية التي ليست في الواقع إلا آراء اجتماعية تعبر عن الجماعة التي تنسب إليها.
- يتعلم الفرد الكثير عن نفسه وزملائه.
- تكسب الاتجاهات ويتغير و تنمو فلسفة الحياة, وتعدل وتكسب القيم وتنمو المبادئ كل هذه تكون بنتائج للحياة مع الآخرين, عن طريق التفاعل الاجتماعي.
- يشعر الفرد بالاعتزاز بالمشاركة في الجماعة والقيام وتحقيق المكانة الاجتماعية كمواطن.
- يستمد الفرد قوة هائلة وشعورا بالأمن و الاطمئنان وإشباعا لحاجاته بالانتماء للجماعة.

10-1 - الأساليب الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية:

تمثل هذه الأساليب الاكتشاف بأنواعه لمستويات القاعدية في الهرم التعليمي والتي تشجع على الكشف والاكتشاف وحل المشكلات حيث أنها توسع مدارك التلاميذ وتعرفهم بجسدهم وقدراتهم على التحرك في الفراغ، والاستماع بتعلم الحركة.

1-10-1- الاكتشاف المحدد: في هذا الأسلوب يكون الأستاذ مسئول عن تحضير الحصة ويكون هذا الأسلوب مثاليا عند تعليم مجالات عديدة للحركة وتقديم أساليب متنوعة فيما يخص

1- سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد المرجع نفسه، ص66.

1-10-2- الاكتشاف الموجه: يكون هذا الاكتشاف لمعرفة وتطوير نوع خاص للحركة ويكون هذا التقدم الناشئ عن تنويع الحركة سهل تطبيقه في هذا النوع من التعليم فهو أسلوب يمكن استخدامه في مرحلة من الحصة ويعطي للتلاميذ فرصة الاكتشاف لموقف ما[2].

1-10-3 - الاكتشاف الحر:

يكون دور الأستاذ مقتصر على اختيار المواد التعليمية التي يتم استخدامها وتعبئة المنطقة المراد استكشافها ففي هذا الأسلوب تعطي الحرية للتلاميذ في أدائهم للحركات بإعطائهم المعدات.

1-11- الخطة الحديثة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الأساس في انجاز المقرر العام للمادة فهذه الحصة هي التي تقودنا إلى تحقيق مجموعة أهداف كل تخصص معين وتؤدي إلى تحقيق هدف وفصل منه إلى الهدف العام للسنة الدراسية وفي العموم تتكون الحصة الواحدة في التربية البدنية والرياضية من ثلاث مراحل:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة التقييمية.

ورغم هذا التقسيم فأن هذه المراحل مترابطة ومتشابكة في بعضها البعض وكل واحدة مكملة للأخرى.

---

1 - محمود عبد الحليم عبد الحكيم، ديناميكية تدرس التربية البدنية والرياضية،ط2، مركز الكتاب النشر،ص258.

2-محمود عبد الحليم عبد الحكيم المرجع نفسه،262

1-11-1- المرحلة التمهيدية:

تعتبر إحدى الأقسام الرئيسية في الحصة لأنها تتميز بحساسية خاصة ومرحلة إعدادية للمرحلة الأخرى فخلال هذه المرحلة يقوم الأستاذ بتهيئة التلاميذ والملعب وأجهزة البدء لتنفيذ الحصة ولكي يقوم بذلك لابد من تخفيف الأغراض التالية:

- النظام خلال تبديل الملابس.
- خلع الساعات والأسورة والحلقات والسلاسل.
- أخد الوضع المعطي لهم عن بدء الحصة، التحية الرياضية.
- تثبيت الحضور تم شرح هدف الحصة المسطر كذلك إعطاء لمحة تاريخية عن هذا التخصص حلال الحصة وكذا قوانين هذه اللعبة أو الرياضة.

بعدها تأتي عملية التسخين حيث يقوم بتسخين جميع عناصر الجسم (عضلات ومفاصل...) وكذالك التسخين للجهاز الدوري والتنفسي وذلك لتفادي التعرض للإصابات خلال الحصة، تم يأتي التسخين الخاص لجميع العناصر الأساسية التي يلقي عليها حمل التلاميذ إلى العمل الأصعب وأقوم معا ووقاية للإصابات المفاجئة، كما أنه يمكن للأستاذ إدراج بعض الألعاب شبه الرياضة خلال الفترة الأخيرة من المرحلة التمهيدية [1].

2-11-1 - المرحلة الرئيسية:

يشكل هذا الجزء أهمية كبيرة في حصة التربية البدنية والرياضية ويمكن القول أن الجزء الأول والثالث ويقومان على أساس خدمة الجزء الأساسي وهو الجزء الذي يتحقق فيه أغلب وأهم أهداف الدرس لأنه يختص بتنمية الصفات البدنية (كالقوة والسرعة وغيرها) وانه من الطبيعي أن ترافق تدريس المعلومات الذكورة وتعلم حسن التصرف في المباريات الرياضية بعيدا عن الاضطراب النفسي وإكساب العادات الجيدة والذي يرافق تعليم المهارات الحركية عن طريق النصح والإرشاد ولكن لكي نبدأ بهذا الجزء بداية حسنة لابد من إعادة بعض التمارين التي سبق وان مارسها التلاميذ كمدخل لتمارين جيدة في طبيعة متعددة ومتجانسة من حيث الأداء والحركة لهذا يجب توخي التجزئة هنا حتى يتحقق التكامل

---

[1] - نوال إبراهيم شلتوت، مناهج التربية البدنية و الرياضية، مطبعة جامعة الموصل، العراق، القاهرة 1999،ص29.

يحقق مبدأ القيم والمعايير الاجتماعية وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو المدرسة والمجتمع.

- أن تبني أوجه النشاط على اختيار طرق التدريس وعلى الأسس العلمية للعلوم الأساسية للتربية البدنية والرياضية مثل علم التشريح، علم الحركة، علم النفس.
- يجب أن تكون الحصص مشوقة ومرحة وفيها تسلسل واتساق بحيث ينتقل التلاميذ في يسر وسهولة.
- أن تبعث الحصة على تعليم القيادة والزيادة في توجيه أوجه النشاط بعيدا عن الشكلية والتعقيد، قريبة من التلقائية والنشاط الحر الذي تظهر فيه قدرة التلاميذ على التنفيذ كلما ساعد ذلك لتحقيق هدف التعليم الذاتي كل حسب قدرته وهو الهدف الذي يسعى للوصول إليه [2]

3-11-1 - المرحلة التقييمية (الختامية):

تعتبر آخر درجة من مراحل الحصة التي تأتي لتهيئة أعضاء الفوج من الجانب النفسي والفسيولوجي حيث تجري بها بعض تمرينات الاسترخاء والمرونة لإعادة عمل أجهزة الجسم تدريجيا والعودة بها إلى الحالة الطبيعية بعدها تأتي العملية التقييمية من طرف الأستاذ مع إعطاء شروح وتفصيلات أخرى عما تم القيام به خلال الحصة تم كلمة نهاية والتي يجب أن تكون مختصرة مركزة قدر الإمكان على التكرر في كل حصة، وهكذا تنتهي الحصة المقررة بالتحية الرياضية فينصرف التلاميذ بهدوء دون ضجيج[3].

---

1 - أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة واتلنشر والتوزيع، عامان، الأردن 2007، ص85.

2 - أكرم زكي خطابية- المرجع نفسه، ص127.

3 -عادل خطاب كمال زكي، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1995،ص20.

12-1- صفات الطريقة الجيدة في تدريس حصة التربية البدنية والرياضية:

توجد عدة صفات لطريقة التدريس الجيدة ويلخصها " **محمد سعيد عزمي**" فيما يلي[1]:

- أن يكون للمدرس هدف واضح معروف يرجي الوصول إلية سواء كان تربويا أو تعليميا أو اثنين معا.
- تكون أوجه النشاط مبينة على أساس سليم سواء من الناحية النفسية أو التربوية.
- أن تراعي أوجه النشاط لأسس نفسية للتلاميذ كالميول والاحتياجات، الفروق والنمو وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو مع مراعاة النظافة الشخصية.
- أن يتخلل نشاط حر تلقائي يبعث على السرور والبهجة وسحر التلاميذ من التشكيلات والنداءات التشكيلية.
- يحقق مبدأ إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصة.
- حصص تهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ والتقويم بهدف معرفة مدى تحقيق أهداف منهج التربية البدنية والرياضية [2].

13-1 - أنماط حصة التربية البدنية والرياضية:

يتحدد نمط حصة التربية البدنية والرياضية تبعا للهدف الرئيسي الذي يسعى لتحقيقه، وحصص التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية شخصية التلميذ الشاملة وهي أغلب المدارس تركز على الحصص العملية، ولقد قسمت حصص التربية البدنية والرياضية إلى أنماط مختلفة:

دروس تهدف إلى اكتساب المهارات الحركية وفيما يتم العمل على تعليم التلاميذ المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة.

1-عادل خطاب كمال زكي، نفس المرجع ص48

2 محمد سعيد عزمي، التربية البدنية للجميع دار الفكر للطباعة واتلنشر والتوزيع، عامان، الأردن 2007، ص89.

حصص تهدف إلى الجمع بين النمطين السابقين معا واكتساب الصفات البدنية المهارة الحركية معا.

حصص تهدف إلى التحسين والتطور والارتفاع بمستوى الأداء فهي تجمع بين النمطين الأول والثاني معا للعمل على تثبيت واتفاق المهارات الحركية الصفات البدنية للتلاميذ[1].

ويرى **"مصطفى السايح"** أن أنماط حصة التربية البدنية والرياضية تنقسم إلى[2]:

- نمط حصة لغرض تنمية الصفات البدنية الأساسية.
- نمط حصة لغرض النمو الحركي (تعليم وتنمية المهارات).
- نمط حصة لغرض تنمية الصفات البدنية النمو الحركي (الحصة العادية).
- نمط حصة لغرض النمو الصحي والتعود على الصحة السليمة.
- نمط حصة لغرض النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي.
- نمط حصة لغرض المراجعة (ما سبق تدريسه).

14-1 -عرض وتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

إن التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية شيء وتنفيذ الخطط شيء آخر ولو أن الاثنين مرتبطين بأوثق رباط وكيف ينفذ المعلم تخطيطه للحصة وما هي الطرق التي يواجه بها تلاميذ كي يتعلموا وتحقيق الأهداف الموضوعية وكذلك الحصول على النتائج التي يريدها.

حيث يتفق آراء المختصين في هذا المجال على أن توصيل المعلومات والمهارات للتلاميذ يحتاج إلى الإلمام بالأصول وإلى التدريب عليها،حيث يشمل التواصل والتأثير وخلق الاستعداد لدى التلاميذ لتقبل المادة الدراسية والتأثير بها وقد يكون السبب قي عدم القدرة على توصيل المهارات، فطريقة العرض يجب أن تختلف باختلاف الحصة والمادة ومدارك التلميذ كما يجب على الأستاذ أن لا ينتقل من مهارة لأخرى إلا بعد التأكد أن المهارات السابقة قد هضمت كما أن جعل الحصص مشوقة من الأمور الهامة في الغرض حيث أن ما

1 - محمد سعيد عزمي، التربية البدنية للجميع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عامان، الأردن 2007، ص90.
2، محمد سعيد عزمي، نفس المرجع ا،ص 92

موضوع الحصص ومن الأدوات التدريسية لتنفيذ الحصة.،بدأ الحصة في ميعادها المحدد.

- استخدام مداخل متنوعة لإعارة اهتمام التلاميذ بموضوع الدرس.
- الانتقال من جزء إلى آخر بطريقة متسللة و متشوقة.[1]
- استخدام أساليب التدريس المناسب للموضوع ومستوى التلاميذ.
- مراعاة الفروق الفردية ومراعاة مبادئ الأمن والسلامة أثناء سير الحصة.
- مراعاة التدرج المنطقي في تعليم المهارات الحركية وإعطائها الوقت الكافي للتدريب
- مراعاة قواعد تشكيل الحمل والراحة أثناء سير الحصة.
- مراعاة أسس القوائم الجيدة أثناء سير الحصة.
- الإشراف بطريقة منظمة على المجموعات.
- استخدام المصطلحات واللغة التعليمية الصحيحة.
- طرح أسئلة تثير اهتمام التلاميذ.
- مراعاة وضوح الصوت والتنوع والإقناع حسب الموقف التعليمي.
- استخدام الأدوات المتاحة لاستخدام الأمثل.
- الحرص علة وإعداد الأدوات والأجهزة قريبا من أماكن استخدامها.
- إشراك التلاميذ في إحضار وإرجاع الأدوات [2].

1-14-1 - التربية لحب العمل في حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية والرياضية تربي التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي الصعاب وليس أدل من ذلك على أن يكسب الرقم القياسي للرياضي، يميل تغلبا على الذات وعلى العديد من المعوقات وتحمل الشاق ويتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في الحصة مثل إعداد

1- مصطفى السايح محمد، اتجاهات حديثة لتدريس التربية البدنية والرياضية،ط1 مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية،2001 ص53.

2 - نوال إبراهيم شلتوت، مناهج التربية البدنية و الرياضية، مطبعة جامعة الموصل، العراق، القاهرة 1999،ص42.

الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يقوم به التلاميذ في حقيقة الأمر ما يربي عندهم عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

2-14-11 -التربية لحب الجمال الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال فالحركة الرياضية تشمل عناصر جمالية واضحة من انسياب ورنم وقوة ورشاقة وتوقف حركي، وتشمل التربية الجمالية أيضا تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في الحصة وحتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي، كما يجب الاهتمام بتوحيد الزى في الحصة حتى يشعر التلميذ بالانتماء الجماعي [1].

الفصل الثاني

خصائص المرحلة العمرية

[1] - محمد سعيد عزمي، التربية البدنية للجميع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عامان، الأردن 2007، ص106.

(16-18) سنة

2- تعريف المراهقة:

المراهقة هي تلك الفترة التي تتبع الطفولة والتي تبدأ مع أول إشارات الاحتلام وتنحصر بين 12-18 سنة[1].

نرى أن هذا التعريف أشار فقط إلى مظاهر الاحتلام أي الجانب الفسيولوجي والجسمي فقط، إنما هناك عوامل أخرى منها الاجتماعية والنفسية والتي نجدها في تعريف **"ستانلي هول"** إذ يقول "المراهقة فترة عواطف وتوتر وشدة تكشفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والفراغ والمشاكل وصعوبة التوافق"[2].

في هذا التعريف أهمل " ستانلي هول" جوانب أخرى تميز المراهقة وركز فقط على الجانب العاطفي للتغييرات النفسية بالإضافة إلى كون المراهقة لا تنحصر بالضرورة في الأزمات والصراعات كما يراها **ستانلي هول.**

أما **"مارغريت ميد"** فتقول:"أن ما يصادفه الفرد من عواطف وتوترات وشدة إنما يرجع إلى عوامل الإحباط المختلفة التي يتعرض لها في حياته داخل الأسرة والمدرسة في

1- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة،ط1،دار العلم، الكويت،سنة 1982،ص19.
2- نفس المرجع السابق،ص22

أنها "مرحلة نمو معينة

تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد " [2]، أنها مرحلة نهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ نحو بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.

ونجد" **ليتري**" (1973) يشير إلى أنها:"المرحلة التي تلي الطفولة والتي تظهر فيها علامات البلوغ،وهذه الأخيرة هي الفترة التي يميل فيها الفرد إلى النضج الجسمي وقد يتم هذا التدريج في فترة طويلة وقد لوحظ أن الإناث تصلنا إلى مرحلة النضج في سن مبكر عن الذكور وبمدة تبلغ نحو العامين "[3]بهذا فهي الفترة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والنفسي.أما نفسيا فهي مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل يتكيف بذاته، وفترة المراهقة حسب**"ايستر Eisster"** فترة زوابع وعواطف نفسية.

حيث أن التكوين النفسي للطفل يذوب أثناء المراهقة وهذا يؤذي إلى أحداث خلل واضطرابات على المستوى الشخصي للطفل[4]، أما بيولوجيا فهي تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة والتي يقابلها سن 12 سنة وتنتهي بالدخول في مرحلة الرشد (18- 12) سنة.

1-2 طبيعة المراهقة:

المراهقة هي مرحلة من مسار الحياة موجودة بين سن الطفولة وسن الرشد، ومن الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية اكتمال العظام أما من الناحية النفسية الاجتماعية فهي مرحلة انتقالية يعبر فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، وقد عرفها **"حامد عبد السلام زهران"** بأنها "فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد "[5]

1- عبد الرحمان محمد عيسوي، معالم علم النفس، دار النهضة العربية،سنة 1984، ص79.
2- محمد عيسوي، معالم علم النفس، دار النهضة العربية،سنة 1984، ص81-82
3- عبد الرحمان محمد عيسوي،معالم علم النفس، المرجع السابق ص91.
4 محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1،دار العلم،الكويت، سنة 1982،ص20.
5 - عبد الرحمان محمد عيسوي، معالم النفس، المرجع السابق ص79

ون مخيفة،

دون أن تكون لديه خبرة لمواجهة هذا الموقف، ويعتقد **"ستالي هال STANLY HALL** " أن " من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقض والنقيض من الحالات النفسية حيث يميل إلى انتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير وهذا ما يعرف بأزمة المراهقة "[1]

من خلال ما سبق يتضح أن المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان لها خصوصيات عديدة تميزها: منها الخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والفسيولوجية، والتي سنتطرق إليها بالتفاصيل فيما بعد.

2-2-أهم النظريات التي تفسر المراهقة:

2-2-1- "نظرية ستانلي هول":

إن نظرية ستانلي هول تعتبر أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة التغير الشديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجه المراهق.

ويؤخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الإنسانية والمثالية القسوة والرقة والعصيان، وتشير النظرية إلى إن الفرد يرث الخصائص البيولوجية خاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات.

في آخر الدراسات التي قام بها "هول " لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته وبيئته.

2-2-3- نظرية "سيجموند فرويد ".

---

1 - حامد عبد السلام زهران، علم النفس والنمو والمراهقة،ط2، علم الكتب، القاهرة سنة 1972:ص390.

"، وهكذا ما ذهب إليه الدكتور " **عبد الغني الديدي** " على ان المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به[1]

4-2-2 - نظرية جيزيل وعملية النضوج:

ينفرد **"جيزيل"** من بين الآخرين بوصفه أصناف السلوك عبر مراحل فهو لا يقر الإشارة إلى المراهق بصفة عامة بل تحدد المراهقة بصفة عامة بل تحدد المراهقة في رأيه بالمفهوم الجسمي والعمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وبالقابلية على استنتاج وكذلك المراهقة حسب **"جيزيل"** هي الرحلة التي يتأثر فيها الفرد بعوامل فسيولوجية.

3-2-أنواع المراهقة:

لقد قسم **"صموئيل مغاربوس"** المراهقة إلى أربعة أنواع:

1-3-2- المراهقة المكيفة:

يتسم هذا النوع من المراهقة بالهدوء والميل والاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحب والتفتح.

2-3-2- المراهقة الإنسحابية:

هي عكس المراهقة المكيفة، تتميز بالانطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية.

4-3-2 - المراهقة العدوانية:

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات ألالأخلاقية. [2]

---

1 - نوري الحافظ، المراهقة و النمو – دار الفكر القاهرة 1996 ص29.

2-محمد عماد إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1، لكويت، 1982، ص130.

2-3-5- المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وإيذاء الآخرين، فعلى الأستاذ أن يكون على دراية كاملة بهذه الأنماط للتعامل معها، وأنها تصادفه حتما في مشواره المهني أو الرياضي، وتتألف من ثلاثة أنماط أو أنواع هي:

2-3-6- المراهقة المبكرة: تبدأ من (11-14) سنة حيث تصادف هذه المرحلة الطور الثالث، وتمتد من النمو السريع الذي يصاحبه البلوغ وحتى بعد البلوغ بسنة تقريبا أي عند إستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد.

2-3-7- المراهقة المتوسطة:

تتراوح ما بين (16-18) سنة تصادف في الغالب الطور الثالث وسنتناول في هذا الفصل خصائص هذه المرحلة بالتفصيل.

2-3-8- المراهقة المتأخرة:

فيما يحاول المراهق تكييف نفسه مع المجتمع أي يعيش فيه محاولا التعرف على ضبط النفس وغالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين (18-21) سنة[1]، تؤثر على سلوكه وتترك انطباعات وآثار واضحة في شخصيته، والفكرة الرئيسية لدى **"جيزل"** فيما يخص سيكولوجية المراهقة تدور حول النضج الذي يعرفها بأنها: **"**العملية الفطرية الشاملة للنمو للفرد وتكوينه وتتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثية للفرد. [2]

2-4-خصائص المراهقة:

2-4-1- النمو فسيولوجي:

في مرحلة المراهقة تنمو الأعضاء الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل ، تتمثل هذه الأعضاء الجنسية في الخصيتين عند الذكر، أما عند الأنثى تتمثل في المبيض ومن الناحية الفسيولوجية تظهر عند الأنثى عملية المحيض وهو ما يسمى بالعادة

1- رزيق معروف، خفايا المراهقة، دار الفكر العربي للطباعة، بيروت، 1986،ص17.

2-نوري الحافظ، المراهق، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الإسكندرية، 1990، ص29.

2-4-2-النمو الجسمي:

تزداد هذه المرحلة سرعة النمو بشكل ملحوظ وتستمر لمدة حوالي ثلاث سنوات (10-14) عند البنات و(12-16) عند البنين وذلك بعد فترة النمو الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 17 سنة عند البنات وإلى غاية 20سنة عند البنين وتصل أقصى سرعة النمو الجسمي عند البنات في سن 12 سنة وعند البنين 14 سنة ويظهر النمو الجسمي خلال الزيادة في الوزن والطول والهيكل العظمي،اتساع الصدر والكتف وكذلك التغيرات في الحجم، وهذه التغيرات في الحجم لها تأثير كبير على نفسية المراهق أكثر من التغيرات الفسيولوجية لأنها مظهر خارجي يلاحظها الناس كما يلاحظها هو بنفسه، ويأخذ النمو في الطول نمطا منتظما فيصل الفتى إلى الطول الأقصى في حوالي سن 17 في المتوسط أما الفتاة فتصل إلى سن 15 في المتوسط [2].

2-4-3- النمو العقلي:

يصبح المراهق قادرا على استخدام المفاهيم المجردة فيما يسمى بمرحلة التصور القبلي (أو التفكير المنطقي) حيث يستطيع استخدام الرموز في التفكير وإدراك النسبة والتناسب وبناء النتائج على مقدمات وتصل إليها والقياس المنطقي وقبول وجهة النظر المقابلة وفهم نظرية الاحتمال والتفكير الثانوي وهكذا تصبح المراهقة بداية صحيحة للتفكير الراشد.

ففي المراهقة المتأخرة يستطيع المراهق أن ينسلخ من مشاعره وأفعاله وإدراك نتائج سلوكه وأفكاره وهي مرتبطة بالنوم المعرفي المرتبط بالإحساس بالزمن وما يتعلق بالمستقبل والقدرة على افتراض موافق متعددة وتخيل نتائجها في عقله وهي جزء هام في التخطيط

---

1 - مصطفى غالب، علم النفس التربوي في سبيل موسوعة نفسية،ط1" منشورات مكتبة الهلال، بيروت 1984،ص73

2 - عبد الرحمان عيسوي، علم النفس النمو،ط2، دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية،1995 ص 36-37.

لهذا فنرى ان النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب وإنما لمكانته العقلية التي تعتبر محددا هاما في تقييم قدرات المراهق واستعداداته ونفوراته العقلية نجد:

2-4-3-1 - التذكر:

تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الاستنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كمن لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه ويرتبط بغيره من الخبرات.

2-4-3-2 -الذكاء: في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر والتعلم. [2]

2-4-3-3- الانتباه:

يزداد المراهق في انتباهه على الأشياء وتحديد أوامره، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في يسر وسهولة ويستطيع أن يلفت نظره لأدنى الأشياء. [3]

2-4-3-4- الميول:

يتضح الميول في المراهقة ويتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي. [4]

2-4-3-5 - التخيل:

---

1 - محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية وعلاجها،ط2 حقوق الطبع ميدان الاسماعلية، مصر 1995،ص53.

2-عبد الرحمن عيسوي، معلم علم النفس، دار النهضة العربية، 1984،ص91-157.

3-أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، المرجع السابق، ص157.

4-محي الدين مختار، محاضرات علم النفس، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1990،ص146.

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة يمكن أن يحققها المراهق فهو إدارة ترويجية كما أنه مسرح لمطامع غير محققة. [1]

2-4-3-6- التفكير:

يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذو أبعاد ومعاني يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله. [2]

2-4-4 - النمو الانفعالي:

إن فترة المراهقة هي فترة الزيادة الحادة للانفعالات والقلق والاضطرابات كما تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة ومن العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق صعوبة التكيف مع المتطلبات الجديدة في هذه المرحلة كما قد يكون للعوامل الاجتماعية دور بالغ الأهمية لان الفرد يتعرض لضغوطات اجتماعية لم يتلتقي إلا القليل من الإعداد والتوجيه له خلال مرحلة الطفولة[3].

2-4-5 -.النمو الحركي: يميل المراهق للهو والكسل في بداية مرحلة المراهقة كما أنه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثون أن المراهق لا يفقد نسبة في قدرته المركبة وتوافقه الحركي فإذا رأيناه في الملعب نجد أنه لم يفقد شيئا في حركاته من أجل التقدم، أما في الفترة (15- 16) سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث اللائي يتوقف نشاطهن بسبب عدم الرغبة والميول لممارسة هذا النشاط.

2-4-6- لنمو الاجتماعي:

1--محي الدين مختار، المرجع نفسه،ص150

2-عبد الرحمن عيساوي، المرجع السابق،ص92.

3 - سعدية محمد علي في سيكولوجية المراهق،ط1 دار البحوث العلمية الكويت 1980،ص86.

تعتبر مرحلة النمو الاجتماعي من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد فيحقق كيانه الاجتماعي ويحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه ومحيطه، فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة، تجعل منه رجل مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العادات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، يفهم المسؤولية ويعالج وجهات النظر المختلفة بصورة موضوعية، وفي هذا الصدد يذكر **"مصطفى غالب"**: "إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحققه للاستقرار والراحة النفسية ولذلك فاكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ويعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار. [1]

2-5- مشاكل المراهقة:

إن مشاكل المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هاته الفترة، والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الإجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة لهذا سوف نتناول المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

2-5-1 - المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثروته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمور البيئة وتعاملها مع أحكام المجتمع، والقيمة الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد بأن يؤكد لنفسه وبثورته وعناده فإذا كان كل من في المدرسة لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع حاجاته الأساسية في حين هو يحس بذاته وأن يعلم الكل بقدرته وقيمته.

2-5-2 - المشاكل الاجتماعية:

1-مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، المرجع السابق،ص167.

إن النقص في التربية والتكوين يعود إلى المراهق، ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا وآسيا البنت والرجل يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة كما تعتقد ان الأزمة أحيانا في المجتمعات تهمل مرحلة المراهقة ولا تعطى لها أهمية.

2-5-3 - مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر لكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يبتغيه فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على تهذيب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وضبطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكات أللأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع كمعاكسة الجنس الآخر، وللشعور بهم يقومون بأساليب منحرفة والانحلال من بعض العادات.

2-5-4- **المشاكل الصحية**:

إن المتابعة المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة مفرطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب الأخصائي فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة للغدد، كما يجب عرض المراهقين على الإنفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبه وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن المراهق يحس بأن أهله لا يفهمونه. [1]

2-6- حاجات المراهقة:

يجمعها **"حامد عبد السلام زهران"** في ستة حاجات أساسية:

2-6-1 - الحاجة إلى الأمن:

تنص الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى القاء حي، والحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة وحل المشكلات الشخصية.

2-6-2 -.الحاجة إلى الحب والقبول:

1-محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف، بيروت، 1974،ص220.

تتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين وهذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فاعلية وإنتاجية لصالح جماعته.

2-6-3 - الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الامتلاك والقيادة، الحاجة إلى المساواة مع الأفراد والزملاء في المظهر والملبس والمكانة الاجتماعية إضافة إلى الحاجة إلى تجنب اللوم.

2-6-4 - الحاجة إلى النمو العقلي والإبتكار:

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة، لإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم المدرسي والتعبير عن النفس والحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

2-6-5 - الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:

تتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى الولاء، الحاجة إلى التغلب على العوائق، الحاجة إلى العمل الهادف ومعارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها. [1]

2-6-6- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي، ويضيف **"صموئيل مغاريوس" 1974** حاجة أساسية تتمثل في:

2-6-7 - الحاجة إلى تهذيب الذات:

1-حامد عبد السلام زهوان، علم النفس والطفولة والمراهقة، المرجع السابق، ص401-402.

تتمثل في ضبط الانفعالات والتحكم في الذات والقدرة على التحكم في سلوكه وتصرفاته لأن المراهقة هي مرحلة النضج الجنسي والحساسية المفرطة والارتباط والاضطراب.[1]

أما عباس "محمود عوض 1980" يضيف حاجتين وهما:

2-6-8-.الحاجة إلى الاستقلال:

إن النضج الجسمي لدى المراهق هو من أسباب محاولته للاعتماد على نفسه والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته ونتيجة لتعدد العلاقات الاجتماعية ومعارضة أوليائه بفرض السلطة وقد تجعله يفقد التوازن في سلوكياته وردود أفعاله.

2-6-9- الحاجة إلى الانتماء:

إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبته في الانتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة والتي تتمثل في جماعة الأصدقاء (منظمة أو غير منظمة) وهذا نتيجة لتفتح ميول المراهق واتساع دائرة اهتمامه.[2]

2-7- علاقة وأهمية الممارسة الرياضة عند المراهق:

2-7-1- الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهقة لا تصبح المهارة والتقنية هما الأساسيتين في الرياضة وإنما التلميذ المستعمل لها، أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي سوف نمارسه ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها والتدريس في الأمر الأبجدي جاء لمراعاة المتعلمين بالدرجة الأولى مما يجعلهم يحبون النشاط الرياضي، ويميلون إليه لتفجير طاقتهم وشحناتهم.[3]

كما أن الرياضة تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية ونفسية بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني وتزودهم بالمهارات والخبرات الحركية ونشاطات ملموسة وأكثر رغبة في الحياة، كما أن الرياضة تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة

1-صمونيل مغاريوس، الصحة النفسية والعمل المدرسي، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974،ص57.
2-عباس محمود عوض، علم النفس العلم، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1987،ص167.
3-محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص127-128.

2-7-2 - علاقة المراهق بالممارسة الرياضية:

لكل فرد في المجتمع دوافع وأسباب واضحة للقيام بعمل ما ولقد حدد العلماء والباحثين أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسموها إلى نوعين أساسيين:

1-2-7-2 - الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضي والإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهدا ووقتا خاص عند تحقيق النجاح.
- المتعة بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات كما في الجمباز والتزحلق.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتعب على التدريبات الصعبة والشاقة والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والإرادة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية والتي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإحراز الفوز. [2]

2-2-7-2 - الدوافع غير المباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع قدرة الفرد على العمل ولإنتاجية الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي إذ يرى الفرد بانتمائه إلى النوادي الرياضية أنه يمثلها رياضيا واجتماعيا.

كما قام المفكر الباحث **"محمد حسن علاوي"** بالتعرف على النشاط الرياضي لأصحاب المستويات العالمية من الذكور والإناث، فاختيار عينة عشوائية من لاعبين ولاعبات وتمثلت دوافعهم فيما يلي:

- نمو الشخصية.

1-ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات المراهقين في المدن والريف، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1971،ص147.

2-محمد حسن علاوي،، المرجع السابق، ص166.

- التمثيل الدولي.
- تحسين مستوى الرياضي البدني واكتساب نواحي عقلية ونفسية.
- اكتساب سمات خلقية.
- التشجيع الخارجي.[1]

2-7-3- علاقة المراهق بالثانوية:

يعتبر الطور الثانوي منعرج حاسم في حياة التلميذ وهذا ما يخفيه من سلوكات وأعمال يؤديها التلميذ في مختلف سنوات هذه المرحلة من التحصيل الدراسي حيث تميل سلوكاته نحو الأشياء التي ينجذب إليها بدون أن يشعر أنها بكل بساطة المراهقة وما تخفيه من علاقة مباشرة مع التلميذ وهذا نظرا لسنه الذي يساير أوجه المراهقة وحدتها في التأثير عليه [2].

2-8-المراهقة وحصة التربية البدنية والرياضية:

يتفق **"ريتشارد أولرمان"** 1983 مع **"فرويد"** في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق اذ هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرف الطاقة الغريزية للهو ، ففي طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة أو يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع يفضل اللعب والنشاط الرياضي بتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدا واقعي لهوامه في عالم الأشياء وعالم الأشخاص.

كما يرى **"مينجر Menniger "** 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساسا على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا، كما أن الضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية

1-محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مرجع سابق، ص367.
2-بوثلجة غيات، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984،ص37.

فحصة التربية البدنية والرياضية تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلب عن مكوناته السيكوفسيولوجية، حيث أن جزء كبير منها همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة وبذلك يحاول تجاوز الواقع، وبمعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية (الإيجابي) حيث يتجه نحو الرياضة، والسلبي حيث يتجه نحو المخدرات والجرائم. [2]

فالرياضة هنا تعد عامل هام في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة، كما تعتبر الوسيلة الأرقى لتحقيق دوافع المراهق وحاجاته.

2-9-علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضة:

علاقة الأستاذ بالتلاميذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة أنه يمكن اعتبارها النتاج الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة عاكسة يعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداده وانفعالاته فإن هو أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلميذ، فإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة ويستعمل القوة في معاملته للتلاميذ فالنتيجة التي يجنيها المعلم تكون حتما سلبية حيث يميل التلاميذ إلى الانسحاب الوحدة وإلى العدوان والانحراف.

أن العلاقة بين التلميذ والمعلم ليست أمرا هينا وبسيطا كما يتصوره البعض، إذ أن النجاح أو الفشل في هذه العلاقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل

1-علي سليمان، الوظيفة الإجتماعية للمدارس، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، 1996،ص37.
2-عادل خطاب كمال زكي، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965،ص20.

الفصل الثالث

الشعور بالوحدة النفسية

3-1- مفهوم الوحدة النفسية في معاجم اللغة العربية:

تعددت التعاريف المستخدمة في إيضاح معنى الوحدة النفسية فمن وجهة نظر معاجم اللغة العربية، يقصد بالوحدة على المستوى النفسي الانفراد ويتردد هذا المعنى بصورة مختلفة بكثير من هذه المعاجم فيرى كل من **"أبي منصور الأزهري ومحمد أبي بكر الرازي"** "أن الوحدة تعني الانفراد والفرد الواحد يقصد به الشخص المنفرد بنفسه أو المنفرد برأيه يقال توحد فلان برأيه أي تفرد به".[1]

حيث تتحدث هذه المعاجم عن الوحدة بمعنى الانفراد كعملية إرادية حيث أنه يحدث في بعض الأحيان أن يعتمد الفرد على اعتزال الناس بمحض إرادته والاختلاء بنفسه مع فكرة أو موضوع ما ولا ينتاب الفرد حينئذ أي إحساس أو شعور بالضيق كونه وحيدا.

وقد ربط بعض العلماء اللغة بين مفهوم الوحدة ومفهوم الوحشة **كالأزهري والجوهري** حيث تم الربط بين الإحساس والوحدة والإحساس بالوحشة أي انقطاع عن الناس.

3-1-1- مفهوم الوحدة النفسية في المعاجم الأجنبية:

إن المعاجم الأجنبية كانت أكثر تحديدا لمفهوم الوحدة النفسية حيث اتفق كل من "تيلسن، **ولاروس"** إلى أن مصطلح الوحدة النفسية يشتق من الصفة " soliter." وهي صفة يقصد بها منفرد... وحيد.. منعزل من غير رفيق ليس عضوا متفاعلا في الجماعة".[2]

وهي مفاهيم تشير في جملتها إلى إحساس الفرد بكونه منفصلا أو منعزلا عن الجماعة وهي حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي الانفصال أو العزلة عن الآخرين، "وهي حالة بصاحبها معاناة الفرد بكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاغتنام والاكتئاب من جراء الإحساس بكونه وحيدا."

3-2-نشأة الشعور بالوحدة النفسية:

1- المعجم الوجيز (د-ت)، مجمع اللغة العربية، مصر، دار التحرير 1919.ص298

2- قشققوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص189-190

يعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية الهامة التي قد تظهر في جميع مراحل عمر الإنسان من الطفولة إلى الكهولة فهي مشكلة عامة قد تصيب الفرد في إلى مرحلة من مراحل نمو نتيجة نتيجة فقدان الفرد للاتصال و الاحتكاك.

ان المراهقين على وجه الخصوص أكثر عرضة للشعور بالوحدة و العزلة و هذا.لأنهم في هذه المرحلة العمرية يتوجب عليهم التجرد من التعلق بالآباء,و تكوين علاقات جديدة مع الأفراد من نفس الجنس أو من الجنس الأخر أو جماعة رفاق و زملاء تتولد عن هذه العملية الشعور بالعزلة.

قد تنشا الوحدة النفسية عن الشعور بالرفض أو سوء الفهم أو من المواقف المأسوية السيئة،إلا أن هناك سيمات الشخصية بعينها تعمل على زيادة مستوى الشعور بالوحدة النفسية و تتضمن هذه السيمات حسب "عبد الله" و "أحلام حسن محمود" إن السيمات تتمثل في المهارات الاجتماعية الضعيفة و المواقف السلبية و ضعف الثقة بالنفس و عدم الشعور بالأمان و انعدام الثقة بالآخرين.[1] و تعتبر فترة المراهقة فترة انتقالية من اخطر مراحل نمو الفرد لما يتعرض فيها المراهق بشكل عام إلى عدة صراعات من اجل بناء شخصية مستقلة عمادها الثقة بالنفس و البحث عن هوية يحقق بها ذاته.

3-3-الفرق بين مفهوم الوحدة النفسية في مجال علم النفس وعلم الاجتماع:

لخص "**تيرنرز** 1960 **Turnrrs**" وجهة نظر الباحثين بخصوص الوحدة النفسية فقال " إن الشخص يعتبر وحيدا من وجهة نظر علم النفس عندما يعي أو يشعر بعزلته ويبدو مكتئبا أو مهموما من جراء إحساسه بالوحدة ويترتب على هذا الإحساس أن ينفرد الفرد بنفسه فيبدو بلا رفيق أو صديق أما بالنسبة لعلماء الاجتماع فيتعدد المفهوم بمدى عزلة الفرد اجتماعيا عن الآخرين أي في ضوء مدى حاجة الفرد إلى الانخراط في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين".[2]

3-3 -1 الوحدة النفسية عند علماء النفس:

1- عبد الله أحلام حسن محمود، سمات الشخصية، دار الفكر، الإسكندرية، 1995، ص182.

2- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود، إخبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال، دليل المقياس، مكتبة الأنجلو مصري، القاهرة، 2000، ص5.

يرى **"سيرمات Sermat"** بأن الوحدة النفسية هي الشعور بالحرمان. ينشأ عندما يحدث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية التي كانت لديه في وقت ما، أو التي يود أن تكون لديه ويؤدي هذا الخلل في شبكة العلاقات الاجتماعية التي كانت لديه في وقت ما، أو التي يود أن تكون لديه ويؤدي هذا الخلل إلى الشعور بالفراغ العاطفي[1].

كما عرفه كل من **"لينتش"** Lynh و**"ليدرمان"** Leiderman و **"روكاتش"** Rokach بأنها "حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي الانفصال عن الآخرين وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاغتنام والاكتئاب من جراء إحساسه بالوحدة".

بينما يرى **"فلاندرز"**Flanders الوحدة بأنها " عبارة عن حيلة توافقية مرتدة "تنقل الفرد من حالة يعايش فيها ضغطا نفسيا من خلال وجود نقص اتصالاته بالجماعات " ويرى **المشهداني** بأنها " حالة نفسية يشعر فيها الفرد بنقص في العلاقات الاجتماعية وانه غير منسجم مع من حوله وأنه ليس جزءا من الجماعة وانه مهمل لا يجد من يشعر معه بالود والصداقة".[2]

3-3-1-1-نظريات الوحدة النفسية:

يعتبر مفهوم الوحدة النفسية أحد المصطلحات التي تفتقر إلى الجانب النظري باعتباره مفهوم مستقل وله خصائص منفردة وقيما يلي سنتطرق لبعض النظريات النفسية والاجتماعية التي تناولت مصطلح الوحدة النفسية.

3-3-1-1-1 - وجهة النظر التحليلية:

يتزعم هذه النظرية علماء التحليل النفسي وعلى رأسهم" **فرويد** "Freid حيث يرى أصحاب هذه النظرية الوحدة النفسية بأنها ذات خصائص مرضية ويرجعونها إلى التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد في حياته، يرى "**زيلبورج** zelboog" حيث انه أول من قام

1 - p.h.mazet. houzel. psychiatre de l'enfant et l'adolescence t1 2eme édition paris – malain-sa-editur1980 p145

2- قشقوش إبراهيم زكي، مقياس الوحدة النفسية لطلاب الجامعات، القاهرة، 1988، ص32.

3-3-1-1-2- النظرية الظاهراتية للوحدة النفسية:

اتفق أصحاب هذه النظرية أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من التناقض بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الواضحة للآخرين فيرى **"روجرز** Rogers" في نظريته بأن سبب الوحدة النفسية " هو ضغوط المجتمع الواقعة على الفرد التي تجعله يتصرف بطريقة محددة مما يؤدي إلى التناقض بين ذات الفرد الداخلية والذات الواضحة أما الآخرين وهكذا يؤدي الفرد دوره المطلوب في المجتمع من غير دقة أو اهتمام مما ينشأ عنه الشعور بالفراغ ويرى **"رونجرز** " بأن الوحدة النفسية هي تمثيل للتوافق السيئ للذات الداخلية والذات الواضحة للفرد وأن سببها يكمن داخل الفرد متمثلا في التناقض الظاهري لمفهوم الفرد"[2]

3-3-2 -التصور الاجتماعي للوحدة النفسية:

يرى كل من **"بومان** "Bomman و**"سلاتر** "Slater أن هناك ثلاث قوى اجتماعية تؤدي إلى الوحدة النفسية وهي:

- ضعف علاقات الأفراد بالمجموعة الأولى
- زيادة الحراك في الأسرة
- زيادة الحراك الاجتماعي

---

[1]- عبد الوهاب، اماني عبد المقصود، إختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال، دليل المقياس، مكتبة الأنجلو مصري، القاهرى، 2000، ص5

[2]- المرجع نفسه، ص9.

حيث انه **"سلاتر"** Slater يبني تحليله للوحدة النفسية من خلال الدراسة للشخصية الأمريكية وكيف فشل المجتمع في تلبية احتياجات أفراده، لان المشكلة الأمريكية تكمن في إحساس الفرد بالفردية وان كل فرد لديه الرغبة في المشاركة الاجتماعية ومن هنا استنتج **"سلاتر"** بأن الوحدة النفسية هي نتيجة للتقدم التكنولوجي المعاصر.[1]

1-2-3-3 - النظرية التفاعلية للوحدة النفسية:

دمجت هذه النظرية بين العوامل الشخصية والاجتماعية معا حيث أن تفاعل هذه العوامل ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية.

ويرى "ويس" Weiss الاتجاه التفاعلي إلى:

- أن الوحدة ليست بسبب العوامل الشخصية بل هي نتائج التأثير التفاعلي لتلك العوامل.
- الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير كاملة. وقد حدد ويس ستة استعدادات اجتماعية تندرج تحت مقدار العلاقات الاجتماعية المشبعة لدى الفرد وهي:

الاتصال: ويستمد من خلال العلاقات التي يشعر فيها الفرد بالأمن والمودة والألفة مع الأخرين.

التكامل الاجتماعي: ويتحقق من خلال الاهتمامات والعلاقات الاجتماعي المشتركة.

فرصة العطاء: من خلال العلاقات الاجتماعية التي يشعر فيها الفرد بالمسؤولية اتجاه فرد آخر.

إعادة تأكيد القيمة: ويستمد من خلال العلاقات التي تكون فيها مهارات الفرد موضع التقدير.

الاقتران والثقة: ويستمد من قدرة الفرد على مساعدة الغير تحت أي ظروف

1- الدسوقي مجدي محمد، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرى، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998، ص17.
المرجع نفس، ص18.

التوجيه: ويستمد من خلال العلاقات بأفراد محل الثقة يقدمون النصيحة والمساعدة للآخرين[1].

4-3 - أبعاد ومكونات وعناصر الشعور بالوحدة النفسية:

اختلفت آراء الباحثين حول أبعاد ومكونات عناصر الشعور بالوحدة النفسية، فقد ميز كل من **"دي جونج"** و**"جير فيل"**، و راء **سكيلدر** بين ثلاثة أبعاد للوحدة هي:

3-4-1- خصائص الإنفعالية:

والتي تشير إلى غياب المؤشرات الايجابية مثل السعادة ووجود عواطف سلبية مثل الخوف وعدم الثقة.

3-4-1-1 - نوع الحرمان:

وهو يشير إلى طبيعة العلاقات الخائبة وهذا البعد يمكن تميزه إلى ثلاثة أبعاد فرعية هي مشاعر الحرمان المرتبطة بغياب الارتباط الودي، ومشاعر الخواء، ومشاعر الهجر.

3-4-1-2- منظور الزمن:

وهذا البعد أيضا، يمكن تقسيمه إلى ثلاثة مكونات فرعية وهي: الدرجة التي تعايش فيها الوحدة على أنها موقوتة والدرجة التي يحضي بها الفرد نفسه من مسؤولية الوحدة ويرجعها إلى الآخرين.[2]

فترى" **ايمي"** أن هناك نموذجا يتكون من أربعة عناصر أساسية للشعور بالوحدة النفسية وهي:

3-4-1-3 - اغتراب الذات:

وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته، والحط من قدر الذات.

3-4-1-4 - العزلة البينشخصية:

---

[1] - dictionnaire de psychologie moderne de A à Z centre d'étude et de promotion de la culture – 1971 P52

[2]- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص121.

ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيدا انفعاليا وجغرافيا واجتماعيا، وشعور الفرد بعدم الانتماء، ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الأخير من غياب المودة وإدراك الفرد للاغتراب الاجتماعي والشعور بالإهمال والهجر.[1]

3-4-1-5 - الألم وصراع عنيف:

وتتمثل في الهياج الداخلي والتوازن الانفعالي وسرعة الحساسية والغضب، وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والاضطراب واللامبالاة الذين يستهدف لهم الأفراد الشاعرون بالوحدة النفسية.

3-4-1-6- ردود الأفعال الموجعة الضاغطة:

يكون ذلك ناتج عن مزيد من الألم والمعاناة من الخبرة المعاشية للشعور بالوحدة النفسية والمتضمنة للإضراب والألم الإرباك.[2]

3-4-2- أما "ويس Weiss " فقد وضع ثلاثة أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وهي:

3-4-2-1 - البعد الأول العاطفة:

حيث يحتاج الأفراد دوما إلى الصداقة العاطفية الحميمية من الأشخاص المقربين إليه، وكذا يحتاج إلى التأييد الاجتماعي حيث يتولد شعور الوحدة النفسية نتيجة عدم إشباع تلك الحاجات.

3-4-2-2- البعد الثاني فقدان الأمل أو اليأس والإحباط:

وهو الضغط النفسي عند توقع لاحتياجات لا تتحقق وهو شعور الفرد بالقلق والارتباك مما يتولد لديه الشعور بالوحدة النفسية.

3-4-2-3- البعد الثالث المظاهر الاجتماعية:

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية – حركية كلية التدربية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص ص 122-124.

وهي أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف عائقا "أماما تكوين الصدقات مع الآخرين مما يولد الشعور بالاكتئاب ويجعل الفرد مستهدفا للإدمان والانحراف خاصة المراهقين حيث يسلكون سلوكا يتسم بالعنف والعدوان.[1]

3-4-3- وكذلك نجد أن "قشقوش" قد وضع أربعة مكونات للشعور بالوحدة النفسية وهي:

- إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين.
- إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص في الوسط المحيط به يصاحبها أو يترتب عليها افتقاد الفرد لأشخاص يستطيع أن يثق بهم.

معاناة الفرد لعدد من الأمراض العصابية:

- مثل الإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على التركيز والانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة خاصة في مرحلة المراهقة.
- إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة للانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع زملائه.[2]

3-5- أنواع الوحدة النفسية:

قسم "**قشقوش إبراهيم**" الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع رئيسية للوحدة النفسية وهي:

3-5-1 الوحدة النفسية الأولية:

وهي اضطراب في إحدى سمات الشخصية المرتبطة بالانسحاب الانفعالي ويؤثر في عدد كبير من صور وأشكال السلوك الاجتماعي وهذا النوع ينقسم إلى قسمين:

3-5-2 الوحدة النفسية الناتجة عن التخلف النهائي في الشخصية:

ويقصد به تباطؤ أو تخلف في التتابع الطبيعي لنمو الشخصية

3-5-3- الوحدة النفسية الناتجة عن قصور في السلوك:

79-80- الدسوقي مجدي محمد، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرى، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998، ص28-30

2- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات، مكتبة الانجلو مصرية، ص 41.

وهذا النوع يرتبط بعجز أو قصور في الوظائف النفسية التي تحكم عملية التفاعلات الشخصية المتبادلة

3-5-4- الوحدة النفسية الثانوية:

وهي تمثل استجابة انفعالية من جانب الفرد لتغير ما يحدث في بيئته ويترتب عليه حرمان الفرد من الانخراط في علاقات هامة كانت متاحة لديه قبل حدوث التغير ومع افتقاد الفرد لهذه العلاقات يصبح غير قادر على أن يفي بمتطلبات بعض الأدوار والممارسات الهامة في حياته وهذا النوع يرتبط **بثلاث محكات هي:**

- نتيجة تمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية للفرد
- تحدث فجأة كاستجابة لحرمان مفاجئ
- تسكن عندما يتغير الموقف المؤلم الذي طرأ على حياة الفرد.[1]

3-5-5- الوحدة النفسية الوجودية:

حسب بعض الفلاسفة هي حالة إنسانية طبيعية يتعذر الهروب منها، إلا أن الوحدة النفسية الوجودية يمكن أن تعكس كذلك فقرة ما بين فترات النمو النفسي لأن خبرة الإحساس بالوحدة النفسية تميل في بعض الحالات إلى تحرر ما قد يكون لدى الفرد من طاقات وإمكانيات ابتكاريه مثل التقدم التكنولوجي الذي يعتبره الباحثون مصدرا للإحساس بالوحدة النفسية.[2]

وتشير دراسات أخرى إلى أن الوحدة النفسية ترتبط بالاضطراب في الصحة النفسية:

حيث يرى" **وينر**" 1973 أن الوحدة النفسية ظاهرة معقدة ترتبط بعوامل كثيرة بعضها شخصي وبعضها اجتماعي وتظهر نتائجها في شكلين

- **عام:** ويبدو في شكل حزن.
- **خاص:** ويبدو في شكل انفعالات سالبة

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية – حولية كلية التربية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص 141-142.

2-المرجع نفسه، ص 142-143.

كما أن بعض الدراسات قد ذكرت أن هناك تقسيما آخر حيث ذكره كل من **"ويكس"** 1980 Weeks و**" ينجرو"** 1988 Nigro يشيران فيه إلى نوعين من الوحدة وهي:

3-5-6- الوحدة النفسية العاطفية:

وهي ناتجة عن نقص في العلاقة الوثيقة والودود مع شخص آخر.[1]

3-5-7- الوحدة النفسية الاجتماعية:

تنتج عن نقص في نسيج العلاقات الاجتماعية التي يكون الفرد فيها جزءا من مجموعة من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة وهذا النوع من الوحدة يواجه الأشخاص الذين ينتقلون إلى بيئة جديدة

ويرى كل من **"النايل"** 1989 و"جابر " أن **"يونج"** yenge قد قسم الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع وهي:

3-5- 8 الوحدة النفسية العابرة:

والتي تتضمن فترات من الوحدة على الرغم من حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق والمواءمة

3-5-9- الوحدة النفسية التحولية:

وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنهم يشعرون بالوحدة النفسية حديثا نتيجة لبعض الظروف المستجدة كالطلاق أو وفاة شخص عزيز أو ذهابه.

3-5-10- الوحدة النفسية المزمنة:

والتي قد تستمر لفترات طويلة وفيها لا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية في الواقع إن النوعين الأولين شائعان ولكنهما لا يصلان إلى حد التطور للدخول في نطاق الوحدة النفسية المزمنة.[2]

3-6- أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية:

1- عماد عبد الرزاق، الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للمراهقين والأحداث، دار الفكر، عمان، 2004، ص74.
2- عماد عبد الرزاق، نفس المرجع، ص75.

يمثل الشعور بالوحدة حالة نفسية قد تنتج عن وجود ثغرة بين العلاقات الواقعية للفرد وبين ما يتطلع إليه من علاقات.

إن الوحدة النفسية لها أسباب متعددة بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم وبعضها الآخر لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية.

ولقد اختلف أراء الباحثين وتباينت حول المسئول عن الوحدة النفسية هل هو الفرد نفسه أو البيئة أو كلاهما

حيث يرى **"روكاش"** 2004 أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن نرجعه إلى ما يلي:

- المواقف الاجتماعية.
- الفروق الفردية أو ما يعرف بمجموعة الخصائص الشخصية التي تساعد على شعور الأفراد بالوحدة النفسية مثل الخجل الانطواء والعصابية مع وجود اختلافات فردية لدى الأفراد.[1]

في حين يرى **"روي" Roy 1998** أن الوحدة النفسية هي نتيجة للحاجة للشعور بالانتماء. فلكل فرد ثلاث حاجات نفسية.

- الحاجة للحب والمشاركة الوجدانية.
- الحاجة إلى وجود طرف آخر يتفهم المشاعر والأحاسيس المختلفة.
- الحاجة لوجود من يشعر المرء بالاحتياج إليه.[2]
- في حالة عدم إشباع الحاجات يشعر الفرد بالفراغ، وقد ينشأ الشعور بالوحدة كنتيجة لنقص المهارات الاجتماعية للتواصل مع الآخرين ومن تم يلزم الاهتمام بهذا التواصل الاجتماعي لتنمية قدرات الأفراد على التعامل مع العزلة دون الشعور بالوحدة.

3-6-1- ومن أهم أسباب الشعور بالوحدة النفسية:

1- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية الفروق الفردية العقلية، دار الأمين، القاهرة، 2005، ص86-78.
2- عماد عبد الرزاق، الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للمراهقين والأحداث، دار الفكر، عمان، 2004،، ص107.

- يعود إلى العوامل البيئية التي نشأ فيها الفرد وتكونت فيها شخصيته ومن جهة أخرى ميول واهتمامات الفرد ونوع المدرسة أو التخصص الذي ينتمي إليه.
- الانفصال عن العائلة والاغتراب والملل والاكتئاب والإحباط والقلق والسأم وهذا ما أكدته دراسة "روبنشتين وشافر" 1990.[1]
- عدم رضا الفرد عن بيئته وعن الإطار الأسري الذي يعيش فيه.
- إن الشعور بالوحدة النفسية يعود إلى بعض سمات شخصية الفرد حيث يمكن أن يصف نفسه بأنه خجول وسلبي أو أنه أقل تعاطفا ومشاركة ولاستجابة لمشاعر وحاجات الآخرين، وعدم القدرة على كسب الأصدقاء أو قلة عددهم مما يجعله أكثر قلقا أو عصابية فيكون غير محبوب من الآخرين.
- شعور الفرد بالتشاؤم، واعتقاده أن الأحداث الخارجية تتحكم فيه وهذا من ضمن التأثيرات الأكثر انتشارا للإحساس بالوحدة النفسية.[2]
- حدوث انفصام في جل العلاقات الاجتماعية واختلال في التوافق الاجتماعي تظهر تبعا للأمراض النفسية والانحرافات السلوكية.
- الخوف من الغرباء أو من المواقف الاجتماعية التي قد تتعرض لها الفرد في جماعته.

7-3 خصائص الشعور بالوحدة النفسية:

يشير العديد من الباحثين في هذا المجال ومنهم الباحثان **"بيبلو و بيرلمان"**"peplau" "Perlman" على وجود خاصتين للوحدة وهما:

- أن الوحدة تعتبر خبرة غير سارة مثلها مثل الحالات الوجدانية غير السارة كالاكتئاب والقلق.

1- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية الفروق الفردية العقلية، دار الأمين، القاهرة، 2005، ص86-78.
2- فاروق السيد عثمان، نفس المرجع، ص97.

- أن الوحدة كمفهوم تختلف عن الانعزال الاجتماعي وهي تمثل إدراكا ذاتيا عن وجود نواقص للفرد في نسيج علاقاته الاجتماعية فقد تكون هذه النواقص كمية (مثلا: لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء)
- أو قد تكون نوعية (نقص المحبة أو الألفة مع الآخرين).[1]

3-8- الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية:

إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يكون الفرد على وعي تام بالأسباب الحقيقية وراء شعوره بالوحدة النفسية، وهنا يبرز دور النضج الشخصي الصحيح للفرد والذي يتمثل في التوازن بين إشباع حاجات الفرد في إقامة علاقات مع الغير من ناحية وتكوين قاعدة آمنة للشعور بالرضا عن الذات من ناحية أخرى، وهذا يتطلب أن يتخذ الفرد عدة خطوات للحد من الشعور بالوحدة النفسية منها:

- التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى الوصول لمرحلة من النضج النفسي.
- إن الاختلاء بالذات بمقدوره الإسهام في معرفة الفرد لذاته، وهو الأمر الذي قد يزيد من قدرته على تكوين علاقات حميمية مع الآخرين.
- البحث عن الأسباب المؤدية إلى الوحدة النفسية بدلا من إلقاء اللوم على الذات.
- تكوين مواقف حسنة من الآخرين.
- الاهتمام بثراء الصداقات بدلا من البحث عن شريك حياة متسم بالرومانسية.
- تحليل المواقف الاجتماعية المنطوية على مخاطر يعتبر مناسبا لتقرير ما إذا كان النفع المحتمل منها جديد بالمخاطرة.[2]

3-9- التوافق والتكيف ومع الوحدة النفسية:

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية – حولية كلية التربية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص 150.

2- الدسوقي مجدي محمد، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998، ص59.

ترى **"إيمي** و **"روكاتش"** Rokach أنه حتى يستطيع الفرد الذي يعاني من تجربة الوحدة النفسية أن يمارس حياته بشكل أفضل عليه أن يتوافق ويتكيف مع الوحدة النفسية وأن يحاول تحويل الجوانب السلبية للوحدة النفسية إلى جوانب ايجابية وذلك يتطلب المرور بعدة مراحل وهي:

3-9-1- التوافق والتكيف مع الوحدة النفسية:

وهذا يتطلب اتخاذ قرار بالتصدي لها بشجاعة عن طريق مزاولة الأنشطة التالية:

- إنجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو للمدرسة، أو الاعتناء بالأطفال، وأيضا الالتحاق بوظائف إضافية، وغير ذلك.
- تطوير الذات الذي يحدث متزامنا مع، وربما عقب الالتزام بالمهام اليومية.
- مزاولة الأنشطة في أوقات الفراغ مثل المشي لفترات طويلة، وقراءة الكتب كتابة روايات، وممارسة الرياضات الجماعية.

3-9-2- العزلة التأملية:

تعد العزلة التأملية واحدة من أهم العوامل التي تسهم في نجاح التوافق مع الشعور بالوحدة النفسية، فبينما تعتبر الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة ودائما لا تلقى ترحابا مع أولئك الذين يشعرون بها، نجد أن العزلة تعبر عن تجربة مختلفة تماما، حيث إن انفراد المرء بذاته في حالة العزلة يتيح له فرصة للهدوء واستعادة النشاط، فتتيح هذه العزلة للفرد الفرصة لاستيعاب ما يتلقاه من معلومات من المحيط الخارجي، وبعكس الوحدة الشعورية، غالبا ما يشار إلى العزلة باعتبارها تجربة ايجابية من ثمارها تجديد الطاقة والموارد، وإعطاء الفرد حيزا من الوقت للتفكير والتأمل والإبداع، أو حتى لمجرد الاستمتاع بالراحة، ويندرج تحت هذا العامل العزلة التأملية ثلاثة بنود وهي:[1]

3-9-2-1- تحويل الإحساس بالوحدة إلى مجرد عزلة:

1- قشقوش إبراهيم زكي، نفس المصدر السابق، ص 153-154.

تستلزم إعادة تشكيل الوحدة الشعورية إلى مجرد عزلة التغيير الواعي للمفاهيم والمدركات الخاصة بموقف بعينه، وبالطبع يؤثر مثل هذا التغير في الحالة الشعورية للفرد، ومن تم يسهم في التحقيق من حدة الشعور بالوحدة أن لم يكن للتخلص منها تماما.

3-9-2-2- الإحساس بالطمأنينة والنظر إلى الحياة بنظرة إيجابية من بعض فوائد العزلة:

فقد قام الأفراد بدراسة هذه المواقف وتكوين موقف إيجابي إزاء ما صادفهم من تجارب فأصبحوا أكثر تفاؤلا وأملا وعمل ذلك على زيادة إحساسهم بالثقة في قدراتهم على العيش والحياة.

3-9-2-3- تكوين علاقة حميمة مع الذات والبحث عن القدرات الذاتية الكامنة:

يجمع هذا البند كافة الأنشطة المتضمنة في بدا التأمل الذاتي وبالخاصة التعرف على الذات من جديد ة إسار أغوار الروح والنفس البشرية.

إن الوحدة النفسية تجربة شعورية بارزة يتواصل فيها الفرد مع ذاته ومن خلال هذا التواصل يستطيع أن يستكشف حقيقة وجوده، وحياته وأهدافه والمغزى منه وجوده وطبيعة علاقاته بالآخرين أي أنه من خلال هذه التجربة الشعور بالوحدة يصل به إلى إدراك ذاته والآخرين بشكل أكثر وضوحا وصحة.

3-9-3 المرحلة الانتقالية وإعادة تشكيل المصادر التي يمكن اللجوء إليها:

قد يحتاج الفرد في هذه المرحلة بعض الوقت لتقييم ذاته، ولتقييم الموقف ولحمل التغيرات الضرورية في أسلوب حياته وسلوكه تشتمل هذه المرحلة على عنصرين أساسيين:

- يترتب على التغيرات الذاتية أخرى في الإدراك والسمات، بما في ذلك تحديد الأهداف في الحياة وانتهاء مرحلة الصراع الداخلي واكتساب المزيد من الثقة بالنفس، لذا فإن الرغبة في التعبير والإصدار عليه في غاية الأهمية في هذه المرحلة.[1]
- إن التغيرات في التفاعلات الاجتماعية يشير إلى التغيرات في أشكال هذه التفاعلات ومن أهم عناصر هذه المرحلة يتمثل في الإيمان وتنمية النزعة الدينية حيث إعتبر

1- قشقوش إبراهيم زكي، نفس المصدر السابق، ص 154-155.

3-9-4- مرحلة التواصل مع الغير (إقامة جسور التواصل الاجتماعي):

اعتبر **"ويس"** Weiss الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة للغاية تبدأ من عدم إشباع الحاجة لتكوين علاقات حميمة فعالة مع الآخرين ويمكن علاج هذا النوع من الوحدة النفسية النابع من:

- الحاجة إلى الدفء والاهتمام والتواصل وتكوين علاقات حميمية عن طريق إعادة بناء شبكة اجتماعية حميمة فعالة مع الآخرين، كي تحل محل العلاقات المحبطة السابقة.
- دور الأسرة في التغلب على الشعور بالوحدة حيث يمكن للأسرة أن تلعب دورا مباشرا في الحد من الشعور بالوحدة من خلال إتاحة الفرصة للتفاعل الاجتماعي وقد تشجع الأسرة من يشعر بالوحدة من أفرادها على تنمية علاقاته مع الغير للتوصل إلى الشعور بالانتماء أن لتكوين مصادر جديدة للدعم الاجتماعي ومن أمثلة أنشطة التواصل الاجتماعي الاتصالات الهاتفية بالأصدقاء وبتبادل الزيارات وغيرها.[1]

3-10- الاختلافات بين الأفراد في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية:

يميل الأفراد الذين يعانون من الوحدة إلى الانخراط في سلوكيات متعددة بينما تعد بعض من هذه السلوكيات فعالة وبناءة في التوافق نجد أن البعض الآخر هداما قاسيا ومن هــذه:

3-10-1- السلوكيات السلبية: فمثلا

- البكاء والنوم والتفكير لفترات طويلة، مشاهدة التلفاز.

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات، مكتبة الانجلو مصرية، ص 156.

- القلق حيث يرى" **موستكار**" Moustakas أن القلق المصاحب للشعور بالوحدة والتصدي له.
- السلوك ألإدماني بما في ذلك من إدمان الخمور أو الإفراط في تناول الطعام وشرب المسكرات وغير ذلك.[1]
- الشعور بالاكتئاب والغضب فبدلا من التأمل الذاتي والتواصل مع الآخرين قد لجأ بعض المصابين بالوحدة إلى إتباع سلوكيات لا أخلاقية وغير مقبولة إجتماعيا.
- الإحجام عن التعامل مع الآخرين أو عن المشاركة في المحافل الإجتماعية.

3-10-2- السلوكيات الفعالة: فمثلا

العزلة النشطة: لممارسة بعض الأنشطة البناءة كالرياضة والقراءة أو العمل أو الكتابة أو إجراء بعض التمارين الرياضية أو ممارسة الهوايات.

الإتصالات الإجتماعية: ومنها الإتصال بالأصدقاء أو تبادل الزيارات مع الغير.

الإستمتاع بالوقت: يتضمن ذلك إنفاق بعض الأموال أو التسوق.

مظاهر شخصية الأفراد الوحيدين:

إهتمت بعض الدراسات بتحديد بعض سمات الشخصية التي ترتبط بالوحدة النفسية وتتلخص هذه الدراسات في التالي:

وجد كل "**بلوكونيس**" و "**زيمباردو**" Pikonis et Zimbardo و"**سيرمات** Sermat و"**كاترونا**" Curtona أن الأفراد الذين يخبرون مشاعر الوحدة النفسية يميلون إلى الخجل، الانطواء ويقل ميلهم للمخاطرة الاجتماعية.

وجد كل من "**راسل، بيبلوي، وكاترونا** "أن الوحدة النفسية عادة ما ترتبط بانخفاض تقدير الذات.

أكدت دراسة كل من "**وارن**" Warren ودراسة "**كاترونا**" أن الذين يشعرون بالوحدة النفسية يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية ويتصفون بالسلبية مع

1- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية الفروق الفردية العقلية، دار الأمين، القاهرة، 2005، ص108.

تشير دراسة **"سليمان"** أن الشخص الوحيد نفسيا يعاني من الحساسية الزائدة ويعاني من نقص الثقة بالنفس ونقص تقدير الذات وتجنب إقامة علاقات بسبب القلق والخوف من الحصول على تغذية راجعة سلبية.

أظهرت دراسة **"لوود ولير"**"Loodwheeler" أن الشعور بالوحدة النفسية من حيث أنها حالة نفسية يصاحبها أو يترتب عليها كثير من ألوان التوتر والضيق والشعور بالنقص لدى كل من يشعر بها.[1]

إن الذين يشعرون بالوحدة يعانون من عدم القدرة على كشف أفكار ومشاعر الآخرين مما يعيق نمو العلاقات والحفاظ عليها بصورة طبيعية.

3-11- سيمات الأفراد الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية:

- تكوين مشاعر سلبية اتجاه الغير.
- أكثر سلبية وغير قادرين على الاستجابة أثناء التفاعلات الاجتماعية.
- في بعض الأحيان يستثيرون ردود أفعال سلبية مع الآخرين.
- الشعور بالخجل والقلق وعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية غالبا ما يصاحب هذا الشعور الإحساس وبالكبت وتجنب الآخرين.
- الشعور بالاكتئاب وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي.

وكل ذلك يجعل الأمر أكثر صعوبة للشخص الذي يعاني من الشعور بالوحدة النفسية أن يقيم علاقات اجتماعية مرضية للحد من الشعور بالوحدة.[2]

3-12- الوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية:

يرى كل من **"بيبلو وبيرلمان"** Peplau et Perlman أن هناك ثلاث وسائل يمكن أن تسهم بها خصائص الشخصية في الشعور بالوحدة وهي:

1- فيصل عباس، أساليب دراسة الشخصية التكنيكات الإسقاطية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1990، ص88.
2- فيصل عباس، نفس المرجع،ص89

- إن هذه الخصائص قد تجعل صاحبها شخصا غير مرغوب فيه كصديق ومن تم تقلل من العلاقات الاجتماعية المتاحة له.
- إن الفروق الفردية قد تؤثر في السلوك التفاعلي للفرد وتجعل المحافظة على
- العلاقات أمرا صعبا وهذان العاملان يرتبطان يبعضها بدرجة عالية ويختلف عن العامل الثالث.
- إن الخصائص الشخصية تؤثر سلبا على استجابة الفرد للتغيرات الواقعية في العلاقات الإجتماعية وتؤثر في كيف يكون الشخص فعالا في استجابته للوحدة في إزالة الشعور بها.[1]

1- غنيم سيد محمد، سيكولوجية الشخصية، دار النهضة، 1986، ص68.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الاول

منهج البحث و إجراءاته الميدانية

1-1- منهج البحث:

يعني بمنهج البحث أنه مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول إلى الحقيقة ويتم اختيار المنهج المناسب للوصول إلى حل المشكلة حسب طبيعتها[1].

والمنهج يختلف باختلاف المواضيع و أرتيأنا في بحثنا هذا استعمال المنهج المسحي لكونه مناسب لحل المشكلة المطروحة ويتوفر على تقنيات علمية تسمح له بالتعرف على الظاهرة المدروسة والتقرب من بنيتها الداخلية والسعي لإيجاد حلول تعتمد على الموضوعية.

---

1 - عمار بوحوش، محمد ذينات، "منهج البحث العلمي"ن ديوان المطبوعات لجامعية، 1995ص46

1-2- عينة البحث:

تعتبر عينة البحث العلمي أحد ركائز البحث كما أن العينة هي أساس عمل الباحث في البحوث المسحية حيث يعرفها أغلب الباحثين على أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا اختيرت عينة البحث من ثانوية حمو عثمان خير الدين بمستغانم.

على التلاميذ المتمرسين حيث شمل مجتمع البحث الأصلي على 1251 تلميذ وبالطريقة العشوائية البسيطة حصلنا على 120 تلميذ بنسبة 10% من أصل المجتمع وشملت عينة البحث تلاميذ السنة الثانية ثانوية.

1-3- مجالات البحث:

1-3-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث على 120 تلميذ في الطور الثانوي يدرسون في ثانوية حمو عثمان، خير الدين.

1-3-2- المجال المكاني: تم إجراء البحث على مستوى ثانوية حمو عثمان خير الدين.

1-3-3- المجال الزمني: تم اختيار الموضوع والموافقة من الأستاذ المشرف في 2009/12/04 بداية الدراسة النظرية 2009/12/15.

تم عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين 2010/04/19، تم طبع الإستبيان وتوزيعه على عينة البحث في الفترة الممتدة بين 2009/05/02 و2010/05/12.

1-4- أدوات البحث:

شملت أدوات البحث على:

- استمارة إستبيانية عرضت على تلاميذ الثانوية.
- المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية الحرة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للثانويات.
- المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف.

1-4-1 مواصفات الاستبيان:

استخدمنا في بحثنا هذه الإستمارة الإستبيانية التي تعتبر كبديل للمقابلة الشخصية والتي هي عبارة عن مجموعة من المحاور والأسئلة قمنا بتحضيرها انطلاقا من مشكلة البحث وفرضية البحث حيث شملت الإستمارة على أربعة محاور:

المحور الأول: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالجانب الوجداني العاطفي.

المحور الثاني: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالجانب الاجتماعي.

المحور الثالث: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بشخصية التلميذ.

المحور الرابع: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالإحباط والملل.

ثم قمنا بنزع عناوين المحاور ووضع الأسئلة في جدول مباشرة لأن الإجابات مقيدة ومحددة بـ "نعم" "لا" "أحيانا" ثم تم عرضها على عينة البحث.

1-5- الدراسة الإستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تعتبر ذات أهمية بالغة في تسهيل عمل الباحث حتى يطمئن على محتوى الأسئلة وسلامة صياغتها.

تتضمن الدراسة الاستطلاعية العديد من المقابلات مع أولئك الذين يفترض أن لديهم معلومات أساسية وهامة[1].

بعد اتفاق الطالبان الباحثان مع المشرف على تحديد عنوان البحث الذي نقوم به وتحديد المشكلة المطروحة والأهداف ثم الفرضيات وبعدها ثم عرض الاستبيان على دكاترة وأساتذة مختصين د.عطاء الله أحمد، د.زيتوني عبد القادر، د.بومجسد عبد القادر، د.شعلال عبد المجيد، د.بن قاصد علي، أ.بودواية مختار، د.ميموني مصطفى.

1 - محمد وطاس، "أهمية الوسائل التعليمية في عملية تعلم العلوم العامة و تعليم اللغة العربية للأجانب"، المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية،1998 ص35

وبعد إعطاء الدكاترة والأساتذة المختصين آرائهم واقتراحاتهم وبعد ذلك تم توزيع الاستبيان على 10 تلاميذ في ثانوية حمو عثمان مستغانم وبعد أسبوع أعيد توزيع الإتستبيان على نفس العينة وتحت نفس الظروف.

فقد أعطتنا هذه الدراسة نواحي مهمة وحيوية للدراسة الرئيسية من بينها:

- التأكد من جدوى الاستمارة والقيام بتصحيح الكلمات الغير مفهومة والمعاني الغامضة وهذا بإعادة صياغة بعض الأسئلة.
- أخذ فكرة على كيفية توزيع الاستمارة واستجابة أفراد عينة البحث على أنسب طريقة لتحليل المعطيات.

1-5-1- ثبات الإستبيان:

هو مدى استمرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة، أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

وبعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية واستخلاص النتائج حيث استخدمنا معامل الارتباط بيرسون البسيط وإيجاد القيمة لمعامل الارتباط عن مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 09 استخلصنا النتائج التي تتعلق بالجدول رقم (01) والجدول رقم (02) يوضحان ذلك بحيث يتضح لنا من خلالها أن القيمة عند مستوى الدلالة 0.01 وبدرجة 09 وهذا ما يؤكد أن الاختبار المذكور يتميز بدرجة ثبات عالية.

حجم العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الإختبار	القيمة الجدولية لمعامل الإرتباط بيرسون
10	09	0.01	0.85	0.87

الجدول رقم (01): يبين ثبات الإستبيان المستعمل في البحث.

2-5-1- صدق الإستبيان:

لقد إستخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي بين صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ويتم هذا الصدق الذاتي بحساب الجذر ألتربيعي لمعامل الثبات.

جدول صدق الإختبار: الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

حجم العينة	**درجة الحرية ن-1**	**مستوى الدلالة الإحصائية**	**معامل ثبات الإختبار**	**القيمة الجدولية لمعامل الإرتباط بيرسون**
10	09	0.01	0.85	0.87

جدول رقم ('02): يبين صدق الاستبيان المستعمل.

6-1- صعوبات البحث:

من بين الصعوبات التي أعاقت عملنا أثناء البحث هي:

- صعوبات في إيجاد المراجع الخاصة بالشعور بالوحدة النفسية في المكتبة مما أضطر بالطالبان الباحثان إلى التنقل إلى وهران وتيارت والجزائر لجلب المراجع.
- نقص الوسائل التي تعتمد عليها في البحث ويقصد بذلك آلت النسخ، الكمبيوتر....
- عدم استرجاع كل الاستمارات الموجهة للتلاميذ.
- قلة الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا.

7-1- التجربة الرئيسية:

أجريت الدراسة الرئيسية لبحثنا بتاريخ 2010/05/02 -2010/05/12 وشملت العينة 120 تلميذ من ثانوية حمو عثمان خير الدين، وقبل إجراء التجربة الرئيسية كان لابد علينا من تهيئة كافة الإجراءات لنجاح البحث وشملت الإجراءات التالية:

- الإتصال بإدارة معهد التربية البدنية والرياضية ومدير ثانوية حمو عثمان بخير الدين لغرض السماح لنا بإجراء بحثنا على الطلبة والأساتذة.
- تحضير الإستبيان الموجه للتلاميذ.
- عرض الإستبيان على الخبراء والأساتذة المحكمين و المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية.

8-1- الوسائل الإحصائية:

يعرف **"محمد صبحي حسانين"** و **"صالح عدنان محمد عوض"** الإحصاء بأنه: العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واستقرار النتائج واتخاذ القرارات بناءا عليها.[1]

إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشر الكمية التي تساعد على التحليل والتفسير والحكم[2].

ويتطلب بحثنا هذا استعمال المعاجلة الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية %:

إستخدمنا في وصف التكرارات التي حصلت عليها العينة وفق القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

إختبار حسن المطابقة K^2:

إستخدم K^2 لحساب دلالة فروق التكرار أو البيانات العددية التي يمكن تحويلها إلى تكرار من النسب والإحتمالات والطريقة العامة لحساب K^2 هي:

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{التكرار الحقيقي} - \text{التكرير المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

أما درجة الحرية = عدد التكرارات -1 في درجة خطورة 0.05.[3]

---

1 -محمد صبحي حسانين و صالح عدنان محمد عوض "مقدمة في الإحصاء"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984،ص09

2 - مقدم عبد الحفيظ،"الإحصاء و القياس التربوي "،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1997، ص146

3 - مقدم عبد الحفيظ، نفس المرجع ص12

معامل الإرتباط بيرسون:

ر= [مجموع (سxص) (مجموع س x مجموع ص/ن] / الجذر التربيعي.

[مجموع س –((مجموع س)/ن] [مجموع ص-(مجموع ص)/ن].

حيث أن:

ر: معامل الإرتباط بيرسون البسيط

س: إجابات العينة في المرحلة الأولى.

ص: إجابات العينة في المرحلة الثانية.

ن: مجموع أفراد العينة.

صدق الإختبار = $\sqrt{\text{ثبات الإختبار}}$.[1]

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

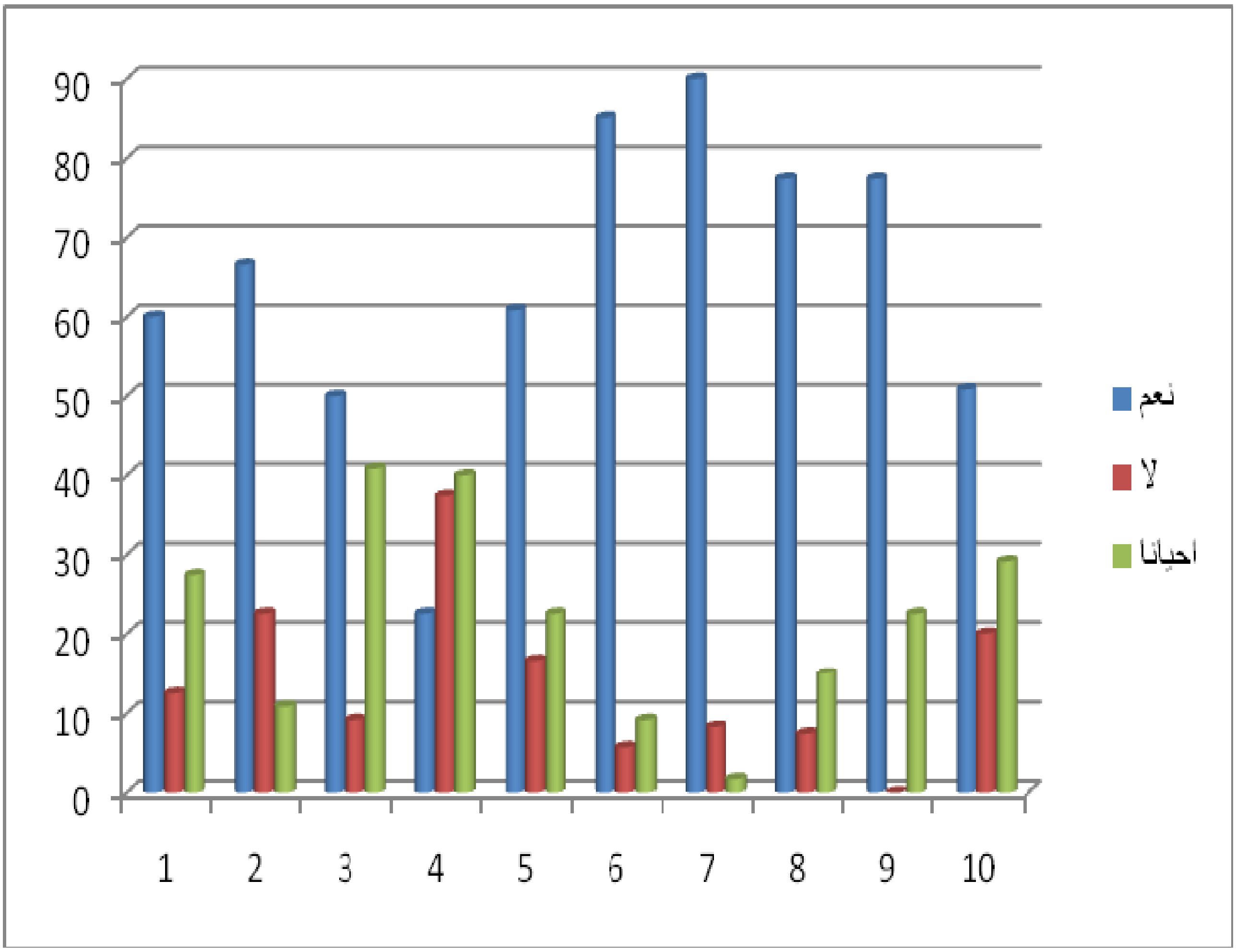
1 - قيس ناجي و الآخرون "الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي"،مطبعة الموصل جامعة بغداد، 1987 ص35

إن ما يكسب البحث العلمي قيمة و تميزا عن الأعمال الأخرى هو المناقشة و التفسيرو على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة مناسبة للبحث و قد تميز ذلك بتجميع النتائج في أربع جداول واضحة و كل جدول متعلق بمحور من محاور الاستمارة الموزعة على عينة البحث،ثم تحليلها موضوعيا و يعتمد على المنطق و الخيال العلمي كما أنه تم تمثيل النتائج تمثيلا بيانيا.

2-1- المحور الأول: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالجانب الوجدانيي العاطفي.

الاقتراحات / الأسئلة	1 نعم		2 لا		3 أحيانا		K^2 كا 2 المحسوبة	K^2 كا 2 الجدولية	الدلالة
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
1	72	%60	15	%12.5	33	%27.5	123.69	15.98	دال إحصائيا
2	80	%66.66	27	%22.5	13	%10.83			
3	60	%50	11	%9.16	49	%40.83			
4	27	%22.5	45	%37.5	48	%40			
5	73	%60.83	20	%16.66	27	%22.5			
6	102	%85	07	%5.83	11	%9.16			
7	108	%90	10	%8.33	02	%1.66			
8	93	%77.5	9	%7.5	18	%15			
9	93	%77.5	0	%00	27	%22.5			
10	61	%50.83	24	%20	35	%29.16			

الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الأول المتعلق بالتربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالجانب الوجداني العاطفي.



التمثيل البياني رقم (01):يوضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الأول الخاص بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالجانب الوجداني العاطفي.

السـؤال الأول: أجد مختلف تعاملاتي في حصة التربية البدنية والرياضية مجالات خصبا لترسيخ صفة المحبة.

هدف من السؤال(01): معرفة ما مدى ترسيخ التلميذ لصفة المحبة لزملائه أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

تحليل السؤال(01):

من خلال الجدول رقم (01) الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب ما إذا كان التلميذ يجد حصة التربية البدنية والرياضية مجالا خصبا لترسيخ صفة المحبة أثناء تعاملاته نلاحظ أن،أكبر نسبة 60% أجابوا بـ "نعم" ثم تليها نسبة الاجابات بـ "أحيانا" 27.5% ثم تليها الإجابات بـ "لا" بنسبة 12.5%.

الإستنتاج من السؤال (01):

نستنتج من خلال الأجولة للسؤال الأول أن التربية البدنية تعد مجالات خصبا لترسيخ صفة المحبة بين التلاميذ وهذا من خلال التنوع في الأنشطة الممارسة وخلق اللعب بين التلاميذ وتعزيز صفة التواد بينهم باعتبار اللعب والنشاط الرياضي وسيلة لخلق روح الجماعة وحب الزميل.

السـؤال الثاني: لدي شعور أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في عملية الإتصال بين الجنسين.

الهدف من السؤال(02): معرفة ما مدى فعالية حصة التربية البدنية والرياضية في المساعدة لتطوير عملية الإتصال بين الجنسين.

تحليل السؤال(02):

من خلال الجدول رقم (03) الذي يتضمن الصف الثاني الخاص بالسؤال الثاني من المحور الأول الخاص بتوزيع أفراد العينة حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في عملية الاتصال بين الجنسين نلاحظ أن أكبر نسبة هي للمجيبين.

بـ "نعم" بنسبة 66.66% أما الذين أجابوا بـ "لا" فكانت النسبة 22.5% وقدرت نسبة الإجابة "أحيانا" بـ 10.83%.

الإستنتاج من السؤال:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير واضح على عملية الاتصال بين التلاميذ للجنسين معا هذا من خلال التعاملات في الأنشطة البدنية وتكوين جماعات أو فرق متكونة من إناث وذكور فبهذا يشعر التلميذ بسهولة الاقتراب من الجنس الأخر دون أي عقدة.

السـؤال الثالث: أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية أشعر بالألفة مع الآخرين.

الهدف من السؤال (03): معرفة ما مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية التقبل والتواد وخلق الألفة بين التلاميذ.

تحليل لسؤال (03):

من خلال الجدول رقم (03) الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب إذا ما كان التلميذ يشعر بالألفة مع زملائه أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية أن نسبة 50 % كانت الإجابات بـ "نعم" و40.83% الإجابات بـ "أحيانا" و9.16% بـ "لا".

الإستنتاج من السؤال الثالث:

نستنتج من خلال الأجوبة على السؤال الثالث أن معظم أفراد العينة أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالألفة والتقبل والتواد بين بعضهم البعض.

السـؤال الرابع: هل تجد نفسك في حاجة إلى الآخرين دوما؟

الهدف من السؤال(04): معرفة ما مدى حاجة التلميذ إلى الآخرين.

تحليل السؤال (04):

من خلال الجدول رقم (03) الصف الرابع نجد أن النسب الإجابات كانت متقاربة إذا كانت الإجابات بـ "لا" بنسبة 37.5% و40% "أحيانا" أما الإجابات بـ "نعم" كانت 22.5%،

الإستنتاج من السؤال (04):

من خلال نسب الإجابات على السؤال الرابع لأفراد العينة نستنتج أن التلاميذ في حاجة إلى بعضهم البعض وهذا من خلال مساندة ومساعدة بعضهم البعض على الأعمال اليومية داخل المؤسسة وخارجها.

السـؤال الخامس: أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في العلاقات خارج المؤسسة وداخلها.

الهدف من السؤال(05):معرفة إذا ما كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في تنمية العلاقات داخل المؤسسة وخارجها من وجهة رأي التلاميذ

تحليل السؤال (05):

من خلال الجدول رقم (03) الخاص بتوزيع أفراد العينة لمعرفة رأسيم بالنسبة لأهمية التربية البدنية في المساعدة لتنمية العلاقات داخل المؤسسة وخارجها فكانت الإجابات كالآتي 60.83% بـ "نعم" و16.66% بـ "لا"، و22.5% بـ "أحيانا".

الاستنتاج من السؤال (05):

نستنتج من خلال الأجوبة للسؤال الخامس أن أغلبية التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في تنمية وتطوير العلاقات داخل المؤسسة وتصل هذه العلاقات إلى الخارج والتعرف على رفقاء جدد.

السـؤال السادس: يقال أن حصة التربية البدنية والرياضية تتعلم فيها الاقتراب من الآخرين.

الهدف من السؤال (06): هو معرفة ما إذا كانت التربية البدنية والرياضية كوسيلة بالنسبة للتلميذ لتعلم الاقتراب من الآخرين

تحليل السؤال(06):

من خلال الجدول رقم (03) تتلخص الإجابات فيما يلي 85% نسبة الإجابات بـ "نعم"، و5.83% للإجابات بـ "لا"، ونسبة الإجابات بـ" أحيانا" فكانت 9.16%.

الاستنتاج من السؤال(06):

نستنتج أن معظم أفراد العينة يرون أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعلهم يكسبون خاصية الحاجة للاقتراب من الآخرين ويتعلمون كيف ومتى يقتربون من الآخرين وهذا بممارسة الألعاب والأنشطة الجماعية.

السـؤال السابع: تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية على الفرجة مع زملائي.

الهدف من السؤال (07): معرفة ما مدى بعث حصة التربية البدنية والرياضية للفرجة بين أوساط التلاميذ.

تحليل السؤال (07):

من خلال الجدول رقم (03) والذي يوضح إجابات المحور الأول المتعلق بالتربية البدنية والرياضية وعلاقتهما بالجانب الوجداني العاطفي نلاحظ أن معظم الإجابات كانت بـ"نعم" بنسبة 90% وبنسبة قليلة للإجابات بـ "لا" و"أحيانا" فكانت على التوالي 8.33% و1.66%.

الإستنتاج من السؤال(07):

من خلال الجدول رقم (03) نستنتج أن أغلب المبحوثين يقرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أثر بالغ على بعث الفرجة بين أوساط التلاميذ مما يثير اهتمام التلاميذ والكشف على الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية على خلق جو مليء بالفرجة والمرح.

السـؤال الثامن: في حصة التربية البدنية والرياضية تصلح العلاقات بيني وبين أصدقائي

الهدف من السؤال (08): معرفة ما مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تصليح العلاقات بين التلاميذ.

تحليل السؤال (08):

من خلال الجدول رقم (03) والصف الثامن الخاص بالإجابات للسؤال الثامن فقد مثلث النسب بـ 77.5 % إجابات بـ "نعم" و 7.5% إجابات بـ "لا" ونسبة الإجابات بـ "أحيانا" فكانت 15%.

الإستنتاج من السؤال(08):

نستنتج من خلال النتائج الخاصة بالجدول رقم (03) أن التربية البدنية والرياضية تساهم في تصليح العلاقات بين الزملاء وهذا بالاشتراك في اللعب والنشاط الرياضي ونسيان العداء أو التخاصم وهذا لصالح الفريق أو المجموعة وبهذا تكون للتربية البدنية والرياضية أثر في تصليح العلاقات بين زميلين متخاصمين، لأنها تخلق الحماس والإثارة، بهذا يخلق الحوار والاحتكاك المباشر ونسيان العداء.

السـؤال التاسع:

تسمح حصة التربية البدنية والرياضية بتعاطفي مع زملائي دون بقية المواد الأخرى .

الهدف من السؤال (09): معرفة ما مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تعاطف التلاميذ مع بعضهم البعض دون بقية المواد الأخرى.

تحليل السؤال (09):

من خلال الجدول رقم (03) والصف التاسع نجد نسبة الإجابات بـ "نعم" 77.5% و22.5% بالنسبة لـ "أحيانا" أما نسبة الإجابات بـ" لا" فكانت 00%.

الإستنتاج من السؤال (09):

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية كنشاط ممارس داخل المؤسسة التربوية، تسمح للتلميذ بالتعاطف مع زملائه وهذا بمساعدتهم على التعاون فيما بينهم والتعاطف مع بعضهم البعض،بنسبة أكبر عن بقية المواد المقترحة في البرنامج الوزاري للتدريس.

السـؤال العاشر: غالبا ما يؤيدني أستاذ التربية البدنية والرياضية في أفكاري وتصرفاتي.

الهدف من السؤال (09): معرفة ما مدى تأييد أستاذ التربية البدنية والرياضية للتلميذ في أفكاره وتصرفاته.

تحليل السؤال (10):

من خلال الجدول رقم (03) و الصف العاشر كانت إجابات أفراد العينة كالآتي 50.83% بالنسبة لـ"نعم" و20% بالنسبة للإجابات بـ "لا" وأما الإجابات بـ "أحيانا" فكانت 29.16%.

الإستنتاج من السؤال (10):

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (03) نستنتج أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية الدور الكبير في تشجيع أفكار التلاميذ والحث على التصرفات الحسنة وعدم نهر التلاميذ وبهذا يتولد لدى التلاميذ،حب الأستاذ والمادة ويكتسب من خلال هذا العديد من المهارات النفسية والاجتماعية والحركية في آن واحد ويجعل التلميذ أكثر حماسا وجدية في العمل أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

2-1-1- الإستنتاج العام للحور الأول الخاص التربية البدنية وعلاقتها بالجانب الوجداني العاطفي لتلميذ المرحلة الثانوية.

من خلال تحليل نتائج الأسئلة الخاصة بالمحور الأول نستنتج ونلاحظ أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور مهم في توفير شروط تقوية العلاقات وترسيخ المحبة بين التلاميذ، وكذا روح التقبل والتواد.وخلق الألفة في أوساط المتمدرسين في نسق اجتماعي. "ولمدرس المادة الدور المهم أنه تخلق أثناء التدريب،جوا من الود والترابط والتعاطف والمشاركة الوجدانية بين التلاميذ"[1].

"إن المراهق في هذه المرحلة من مراحل النمو يحتاج إلى التقبل والتواد والتعاطف وإتباع حاجاته الوجدانية، وبهذا تكون ممارسة التربية البدنية والرياضية كنشاط ترويحي تخدم بشكل فعال الجانب العاطفي الوجداني للمراهق. من خلال إتاحة فرصة للمراهق لتفاعل مع أصدقائه وزملائه بصفة سليمة، وهذا بنشر المحبة وروح التعاطف مع الآخر. لأن المراهق المتدرس عرضة لنزوات عدة كتقبله من حالة وجدانية إلى أخرى ومن الفرح إلى الكآبة"[2].

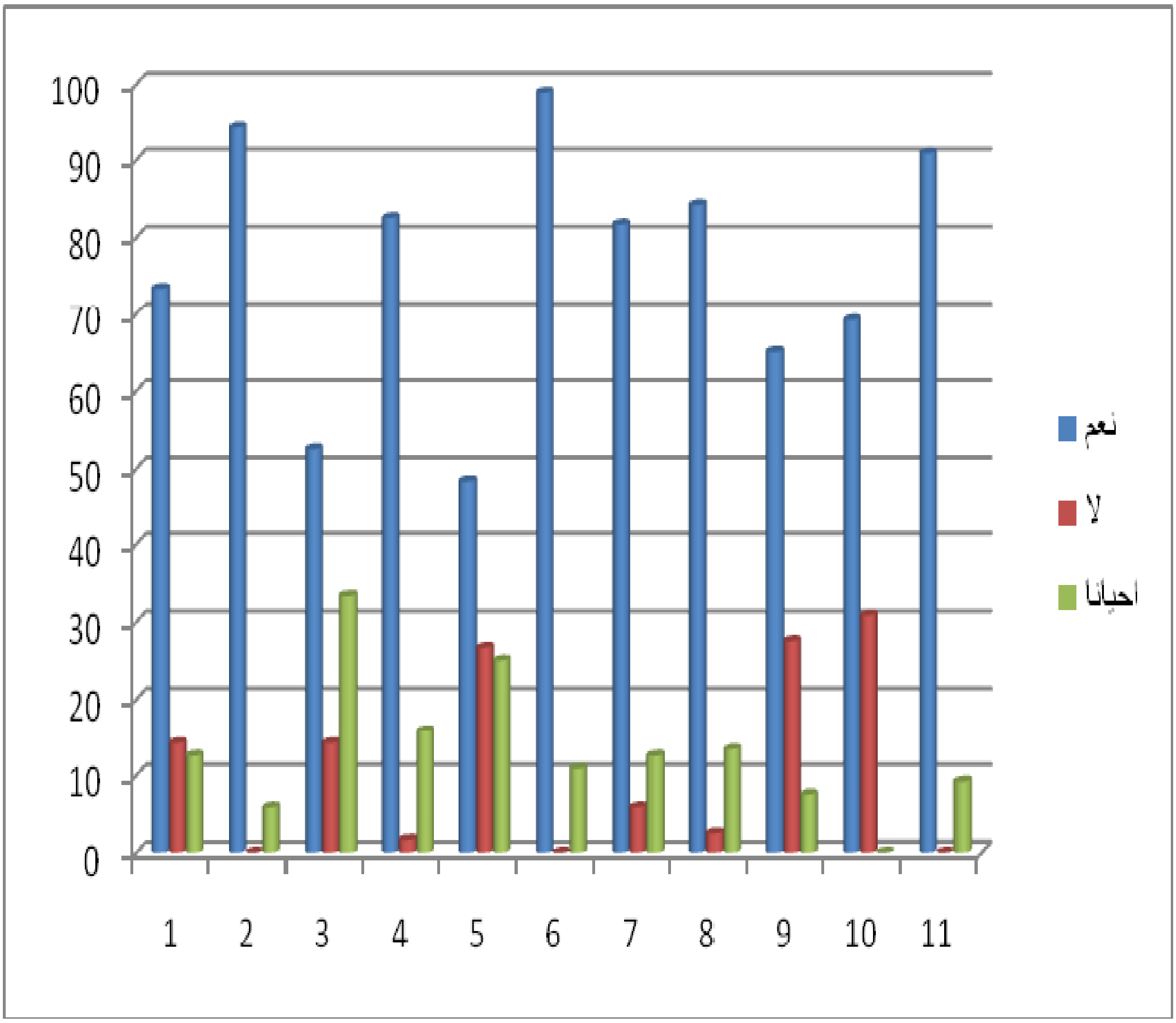
2-2- المحور الثاني: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالجانب الاجتماعي.

1 - محمد علاوي،سعد جلال،"علم النفي التربوي الرياضي"دار المعارف،مصر 1992،ص229

2 - مصطفى فهمي "الصحة النفسية" دراسة سيكولوجية التكيف، القاهرة 1997،ص35

إقتراحات الأسئلة	1 نعم		2 لا		3 أحيانا		^2K كـا2		الدلالة الإحصائية
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	
11	88	%73.33	17	%14.16	15	%12.5			
12	113	%94.16	00	%00	07	%5.83			
13	63	%52.5	17	%14.16	40	%33.33			
14	99	%82.5	02	%1.66	19	%15.83			
15	58	%48.33	38	%26.66	24	%25.01			
16	107	%89.91	00	%00	13	%10.83	**87.07**	**26.02**	دال إحصائيا
17	98	%81.66	07	%5.83	15	%12.5			
18	101	%84.16	03	%2.5	16	%13.33			
19	78	%65	33	%27.5	09	%7.5			
20	83	%69.16	37	%30.83	00	%00			
21	109	%90.83	00	%00	21	%.9.17			

الجدول رقم (04): يبين توزيع أفراد عينة البحث حسب إجابات المحور (02) المتعلق بالتربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالجانب الاجتماعي للتلميذ.



التمثيل البياني رقم(02):يوضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الثاني الخاص بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالجانب الاجتماعي للتلميذ.

السـؤال الحادي عشر: أشعر بالتوافق مع زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية.

الهدف من السؤال (11): معرفة ما مدى توافق التلاميذ في ما بينهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل السؤال (11):

من خلال الجدول (04) والصف 11 الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب شعورهم بالتوافق في حصة التربية البدنية والرياضية نلاحظ أن أغلب الإجابات كانت ب "نعم" بنسبة 73.33% و14.16% إجابات ب "لا" أما الإجابات بـ "أحيانا" فكانت نسبتها 12.5%.

الاستنتاج من السؤال (11):

من خلال الجدول رقم(04) والتحليل للسؤال نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ أكثر توافق وتسهل في عملية اندماجه في وسط زملائه ومن خلال الإجابات نكتشف أن للتربية البدنية والرياضية الدور المهم في عملية التوافق بين التلاميذ.

السؤال الثاني عشر: في حصة التربية البدنية والرياضية أجد نفسي متكيفا اجتماعيا.

الهدف من السؤال (12):معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية في عملية تكيف التلميذ اجتماعيا.

تحليل السؤال (12):

من خلال الجدول رقم(04) الخاص بالإجابات لأفراد العينة حول محور التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالجانب الاجتماعي نجد أن معظم أفراد العينة أجابوا بنسبة 94.16% ب "نعم" حيث لم يجب أي منهم بـ "لا" أما الإجابات ب "أحيانا" كانت نسبتها 5.83% فقط.

الاستنتاج من السؤال (13):

من خلال الجدول رقم (04) نستنتج أن أغلب المبحوثين يقرون بأن التربية البدنية والرياضية تساعد وتساهم في عملية التكيف مع الزملاء والأفراد اجتماعيا وهذا يدل على

السؤال الثالث عشر: تشعرني حصة التربية البدنية والرياضية أنني شخص مميز بين زملائي.

الهدف من السؤال (13): معرفة إذا ما كان التلميذ يشعر بأنه مميز بين زملائه في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل السؤال (13):

من خلال الجدول (04) بلغت الإجابات بـ "نعم" 52.5% أما نسبة الإجابات بـ "لا" فكانت 14.16% في حين كانت نسبة الإجابات بـ"أحيان" لدى التلاميذ بـ 33.40% بمعنى انه يمكن لحصة التربية البدنية أن تتيح للتلميذ الفرصة لكي يكون مميز بين زملائه.

الاستنتاج من السؤال (13):

من خلال الإجابات عن السؤال (13) الموضحة في الجدول (04) نستنتج أن التلميذ المراهق في حاجة إلى إبراز طاقاته ومواهبه وقدراته حيث أن حصة التربة البدنية والرياضية تعطي للتلميذ "أكثر فرصة لكي يبرز ذاته ويحققها وهذا أثناء اللعب والنشاط الرياضي ومن هنا يتلقى التلميذ التشجيع من قبل زملاءه وأستاذ المادة فيشعر أنه شخص مميز بين زملائه.[1]

السؤال الرابع عشر: حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في سهولة اتصالاتي وتعاملي داخل المجتمع.

الهدف من السؤال (14): معرفة إذا ما كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في عملية الاتصال والتعامل داخل المجتمع للتلميذ.

---

1 - بوتلجة غيات "أهداف التربية الرياضية وطرق تحقيقها" ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 2000، ص37

تحليل السؤال (14):

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (04) للإجابات عن السؤال 14 يرى أن أغلب التلاميذ أجابوا بـ "نعم" بنسبة 82.5% أما الإجابات بـ "لا" فكانت 1.66% وبلغت الإجابات ب"أحيانا" 16.66%.

الاستنتاج من السؤال (14):

من خلال الإجابات الموضحة في الجدول رقم(04) نستنتج أن التلاميذ يرون بأن لحصة التربية البدنية والرياضية الدور الكبير في تسهيل عملية الاتصال والتعامل بين الأفراد وهذا عن طريق خلق جو للتعاون يعدم الجماعة والمجتمع.

حيث أن للعملية التربوية في حصة التربية البدنية والرياضية تظهر تلقائيا عملية الاتصال والتعامل المتبادل وهذا ناتج عن عملية تأثير أحد التلاميذ بالآخر وتأثره به[1].

السـؤال الخامس عشر: إني حساس جدا لعلاقات الرفض من الآخرين.

الهدف من السؤال (15): معرفة ما مدى تأثر التلميذ بعلاقات الرفض.

تحليل السؤال (15):

من خلال الجدول رقم 04 بلغت إجابات الاقتراح الأول المتمثل بـ "نعم" 48.33% والإجابات ب" لا"26.66% أما الإجابات بـ "أحيانا" فكانت بنسبة 25.01%.

الاستنتاج من السؤال (15):

من خلال الإجابات المتمثلة في الجدول رقم (04) نستنتج أن التلميذ المراهق يتأثر بسرعة من كل المتغيرات الانفعالية وذلك لاختلال توازنه الفردي أو الهرمون الداخلي

1 - فؤاد البهمي السيد "علم النفس الاجتماعي" ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت 1998،ص197

السؤال السادس عشر: تشعرني حصة التربية البدنية والرياضية بالفخر حينما أكون عضوا نشطا في الجماعة التي أنتمي إليها.

الهدف من السؤال (16): معرفة إذا ما كانت حصة التربية البدنية والرياضية تشعر التلميذ بالفخر حين يكون عضوا نشطا في الجماعة التي ينتمي إليها.

تحليل السؤال (16):

من خلال الإجابات الموضحة في السؤال (16) الممثلة في الجدول رقم(04) كانت لصالح الإجابة بـ "نعم" بنسبة 89.91% في حين كانت الإجابات بـ "لا" 00% و"أحيانا" 10.83%.

الاستنتاج من السؤال (16):

من خلال الإجابات الموضحة في الجدول رقم (04) نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تسمح وتتيح للتلميذ الفرص العديدة لأخذ القيادة وهذا بإشباع حاجاته لإبراز ذاتها وكذا الشعور بتقدير أعماله وهذا ما يسهم في تميز شخصية التلميذ بين أقرانه.

السؤال السابع عشر: التلميذ الذي لا يتصل مع زملائه عندما يمارس الرياضة يتصل معهم دون عقدة.

الهدف من السؤال (17): معرفة ما مدى مساهمة حصة التربية الرياضية في عملية الاتصال.

تحليل السؤال (17):

من خلال الجدول رقم (04) لتوزيع إجابات أفراد العينة الخاص بالسؤال (17) نجد أنه كانت معظم الإجابات ب "نعم" بنسبة 81,66 %و يليها الإجابات ب " أحيانا" بنسبة 12,5% أما الإجابات ب "لا" فقد بلغت نسبتها ب 5,83%.

---

1 - فؤاد البهمي السيد "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي 2001، ص200-201

الاستنتاج من السؤال (17):

من خلال الإجابات الموضحة في الجدول رقم(04) الخاصة بالسؤال (17) نستنتج أن التربية البدنية دور فعال في مباشرة عملية الاتصال بين التلاميذ دون عقد وبسهولة، أي أن ممارسة الأنشطة الرياضية تسمح بسهولة عقد صلات اجتماعية مع من يباشره أو ينتمي إلى مجتمعه.

السؤال الثامن عشر: يمكنني بدء وفتح الحوار بسهولة مع زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية.

الهدف من السؤال (18): معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية على المبادأة في الحوار لدى التلميذ.

تحليل السؤال (18):

معظم إجابات هذا السؤال تمثلت ب "نعم" حيث بلغت 84,16 % وهي تمثل نسبة كبيرة من أفراد العينة أما الإجابات ب "لا" فكانت 2,5% فقط و 13,33% بالنسبة للإجابات"أحيانا"

الاستنتاج من السؤال (18):

من خلال الإجابات نستنتج أن التربية البدنية والرياضية الدور الكبير في عملية تفاعل التلميذ مع زملائه وأقرانه داخل المؤسسة وخارجها حيث تمكنه من مبادأة الحوار وتعليمه نهاية النقاشات وهذا باحترام الغير والاستماع لأرائه بواسطة اللعب والأنشطة الرياضية والتنافسية.

السؤال التاسع عشر: حصة التربية البدنية والرياضية تجعلني أتأكد من شعور الآخرين اتجاهي.

الهدف من السؤال (19): معرفة إذا ما كان التلميذ يعرف شعور الآخرين اتجاهه في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل السؤال(19):

إن أغلب المستجوبين أجابوا ب "نعم" بنسبة 65% أما البقية فأجابوا ب "لا" بنسبة 27.5% أما الإجابات ب "أحيانا"فكانت 7.5% حيث أنهم يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلهم يتأكدون من شعور الآخرين اتجاههم.

الاستنتاج من السؤال (19):

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) نستنتج أن التلميذ في المرحلة الثانوية تساعده حصة التربية البدينة والرياضية على معرفة شعور زملائه اتجاهه سواء بالإيجاب أم بالسلب.

السؤال العشرين: غالبا ما تصلح العلاقات بيني وبين أصدقائي في حصة التربية البدنية والرياضية.

الهدف من السؤال (20): معرفة إذا ما كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تصليح العلاقات والخصومات.

تحليل السؤال (20):

معظم إجابات هذا السؤال تمثلت ب "نعم" حيث بلغت 68.16 % وهي تمثل نسبة كبيرة من أفراد العينة أما الإجابات ب "لا" فكانت 30.83% و 00% بالنسبة للإجابات ب "أحيانا".

الاستنتاج من السؤال(20):

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (04) نستنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية الدور الكبير في تصليح العلاقات بين الزملاء وإزاحة الخصومات وهذا من خلال عملية التفاعل الاجتماعي وخلق روح الجماعة فالتربية البدنية والرياضية هي أحسن وسيلة للإخاء بين التلاميذ في المؤسسة التربوية ولتعارفهم يبعضهم البعض[1].

1 - محمد عادل الخطاب "التربي الرياضية للخدمة الاجتماعية" دار النهضة العربية، 1996،ص53

السؤال الواحد والعشرين: أستطيع التجاوب مع زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية أكثر من بقية المواد الأخرى.

الهدف من السؤال21: معرفة ما مدى تجاوب التلميذ المراهق مع زملائه في حصة التربية البدنية والرياضية عن بقية المواد الأخرى.

تحليل السؤال (21):

من خلال الجدول رقم (04) الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب الإجابات على إذا ما كانت التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلميذ توفر جوا مناسبا لتجاوب التلميذ مع زملائه دون بقية المواد الأخرى فكانت جل الإجابات ب "نعم" بنسبة 90,83 % أما الإجابات ب "لا" فكانت 00 % فحيث تمثلت نسبة الإجابات ب "أحيانا" ب 09.17 %.

الاستنتاج من السؤال (21):

نستنتج من خلال الأجوبة على السؤال (21)،أن التلميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يستطيع التجاوب مع زملائه بصفة واضحة وسهلة دون بقية المواد الأخرى وهذا لأن حصة التربية البدنية والرياضية تتيح للمراهق فهم الحقائق للمناخ الاجتماعي الذي هو فيه عن طريق تقوية روح الجماعة والاحتكاك بالزميل والمساهمة الفعلية في المهام الخاصة بالجماعة.

2-2-1- الاستنتاج العام بالمحور الثاني الخاص بالتربية البدنية وعلاقتها بالجانب الاجتماعي

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (04) الخاص بتوزيع إجابات أفراد العينة للمحور 2 نجد أن اختبار حسن المطابقة (2K) المحسوب، قد بلغ 87,03 وهي قيمة أكبر من (2K) الجدولية21.026 وهذا عند درجة حرية 10 ودرجة خطورة 0,05 هذا ما يبين أن هناك دلالة إحصائية.

أي أن التربية البدنية والرياضية علاقة مهمة وفعالة بالجانب الاجتماعي بالنسبة للتلميذ المراهق هذا من خلال جل العلاقات مع الآخرين والتحكم في الوسط الذي هو فيه بغية تغيره. وخلق جو للتكيف الاجتماعي وهذا عن طريق السماح بالاتصال اللغوي، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية وسيلة للإخاء والتعارف وتكوين صداقات،مبنية على الاحترام وحسن المعاملة والتعاون والثقة بالنفس والآخرين وهذا عن طريق عملية التفاعل الاجتماعي مع زملائه[1].

حيث أن المراهق يصل إلى إظهار قدراته ومظهره ويتميز بالصراحة التامة والإخلاص ومسايرة الجماعة وهكذا فان حصة التربية البدنية والرياضية تفتح الباب للتلميذ المراهق لتعلم عملية التكيف والتفاعل الاجتماعي مع أقرانه وبهذا يبتعد عن العزلة والشعور بالوحدة النفسية.

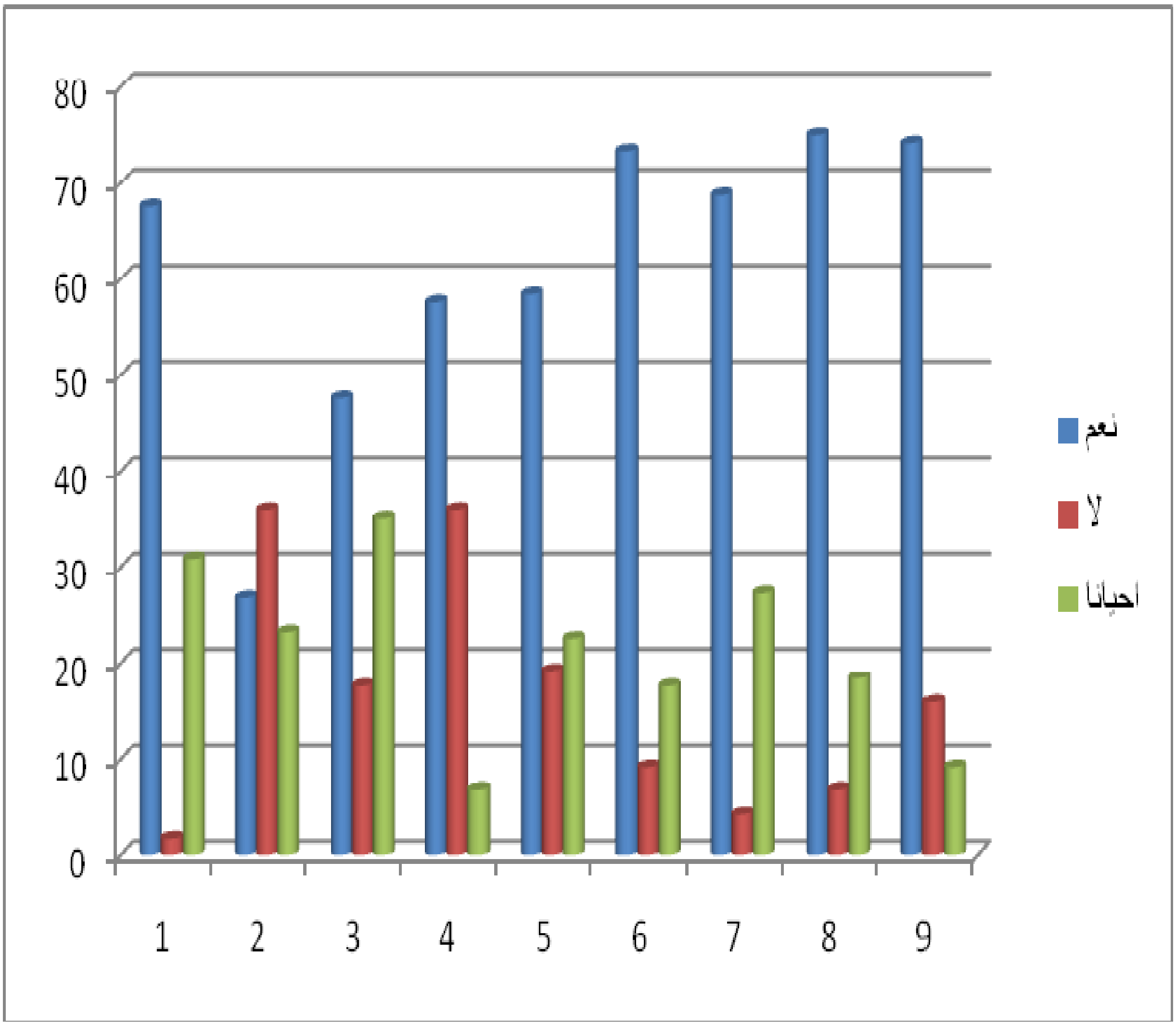
3-2- المحور الثالث: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بشخصية التلميذ.

الاقتراحات / الأسئلة	1 نعم		2 لا		3 أحيانا		K2		الدلالة الإحصائية
	التكرار	%النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	

[1] - صالح عبد العزيز "التربية وطرق التدريس "،دار المعارف مصر،ط2،2002ص75

دال إحصائيا	**16.919**	**41.12**	%30.83	37	%1.66	02	%67.5	81	22
			%29.16	35	%5.83	43	%26.66	32	23
			%35	42	%17.5	21	%47.5	57	24
			%6.66	08	%35.83	43	%57.5	69	25
			%22.5	27	%19.16	23	%58.33	70	26
			%17.5	21	%9.16	11	%73.33	88	27
			%27.16	35	%04.16	05	%68.68	80	28
			%18.33	22	%06.66	08	%75	90	29
			9.16	11	%15.83	19	%74.16	89	30

الجدول رقم(5): بين توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور (03) المتعلق بالتربية البدنية والرياضية وعلاقتهما بشخصية التلميذ.



التمثيل البياني رقم(03): يوضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الثالث الخاص بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بشخصية التلميذ.

السؤال الثاني والعشرين: أشعر بالثقة في نفسي في حصة التربية البدنية والرياضية.

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كان التلميذ تشعره حصة التربية البدنية والرياضية بالثقة بنفسه.

تحليل السؤال (22):

من خلال الجدول رقم (05) الصف الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور (03) نجد أن أغلب الإجابات كانت بنعم بنسبة 67,5% ثم تليها الإجابات ب "أحيانا" بنسبة 30,83% أما الإجابات ب "لا" فكانت نسبتها تقدر ب 1,66%.

الاستنتاج من السؤال (22):

من خلال الجدول (05) نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تتيح الفرص العديدة للتلميذ لكي يزيد من ثقته بنفسه وبالتالي يكون هناك إنخفاظ في الاكتئاب والفشل وهذا عن طريق المحاولة والخطأ التي تتم في أوجب النشاط واللعب داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

السـؤال الثالث والعشرين: أشعر بالحرج عند متابعة الآخرين لواجباتي في حصة التربية البدنية والرياضية.

الهدف من السؤال (23): معرفة إذا ما كان التلميذ يشعر بالحرج في حصة التربية البدنية والرياضية عند متبعة زملائه لواجباته.

تحليل السؤال (23):

من خلال الجدول (05) وعند ملاحظة نتائج الإجابات. نجد أنه 35,83% من العينة المبحوثة أجابوا ب "لا و 29,16% أجابوا ب "أحيانا" أما نسبة الإجابات ب "نعم" فكانت 26.66%.

الاستنتاج من السؤال (23):

من خلال الجدول رقم (05) نستنتج أن التلميذ المرحلة الثانوية يشعر بالحرج والخجل وهذا بسبب مروره بمرحلة النمو أي المراهقة وهذا طبيعي فعلى الأستاذ التربية البدنية والرياضية تشجيع التلاميذ وإعطاء فرصة القيادة ووضعيات المسؤولية والابتعاد عن الأذى اللفظي لكي لا يزيد من هذا المشكل.

السـؤال الرابع والعشرين: يشعر زملائي بقيمتي في حصة التربية البدينة والرياضية.

الهدف من السؤال(24): معرفة إذا ما كان التلميذ المتمدرس يشعر بقيمته وذاته في حصة البدنية والرياضية.

تحليل السؤال (24):

من خلال الجدول رقم (05) الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الثاني نرى أن نسبة الإجابات ب "نعم" قدرت ب 47.5% والإجابات ب"لا" وبنسبة 17.5% أما الإجابات ب"أحيانا" فكانت 35%.

الاستنتاج من السؤال (24):

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم(05) نستنتج أن التلميذ المتمدرس يشعر بقيمته وذاته في حصة التربية البدنية والرياضية فالمعلم والمدرس " يلعب دورا هاما بحيث يخلق جوا من التنافس والتعاون على تحقيق نتيجة الجماعة أو الفريق وهذا سيؤدي إلى تحقيق الذات وتأكيدها من قبل التلاميذ وخاصة عند المراهقين حيث يخلق للمراهق الشعور بأهميته وتقدير أعماله"[1].

السـؤال الخامس والعشرين: تجعل حصة التربية البدنية والرياضية الآخرين ينظرون إلي بطريقة تختلف عما أنظر إلى نفسي.

---

[1] - خير الدين علي عويس،"علم الاجتماع الرياضي"دار الفكر العربي، القاهرة،ط1، 1991، ص123

الهدف من السؤال(25): معرفة إذا ما كان حصة التربية البدنية والرياضية،تجعل الآخرين ينظرون إلى التلميذ بطريقة تختلف عما ينظر به إلى نفسه.

تحليل السؤال (25):

من خلال الجدول رقم(05) الخاص بإجابات المحور (03) نجد أن أغلب الإجابات كانت ب "نعم" بنسبة 57.5%، تليها نسبة الإجابات ب "لا" 35.83%،تليها نسبة الإجابات ب"أحيانا" 6.66% .

الاستنتاج من السؤال (25):

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم(05) نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تسمح للتلميذ بأخذ فكرة أو تصور على نظرة زملاءه له حسب **محمد علاوي"** فإن للتربية الرياضية الدور الكبير في إكساب الفرد للمعايير النفسية حيث تتبلور أرائه حول شخصيته التي هي في الواقع إلا أراء اجتماعية تعبر عن الجماعة التي ينتسب إليها"[1].

السؤال السادس والعشرين:أكره مضايقة ومعاكسة الآخرين لي.

الهدف من السؤال (26): معرفة ما مدى انزعاج التلميذ المراهق لمضايقة ومعاكسة الأخرين له.

تحليل السؤال (26):

من خلال نتائج الإجابات الموضحة في الجدول (05) نرى أن أغلب الإجابات كانت ب "نعم" بنسبة 58,33% أما الإجابات ب "لا" فكانت بنسبة 19,16%.وبلغت نسبة الإجابات ب"أحيانا" 22,5%.

الاستنتاج من السؤال (26):

من خلال الجدول رقم(05) نستنتج أن التلميذ المراهق ينزعج أثناء مضايقة الآخرين له ومعاكسته ونجد هنا أن التربية البدنية والرياضية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر من

1 - سعد جلال و محدم علاوي، "علم النفس التربوي الرياضي "، دار المعارف بمصر، ص127-128

السؤال السابع والعشرين: أنزعج من نقد يوجه إلي بسبب أشياء قلتها أو فعلتها.

الهدف من السؤال (27): معرفة إذا ما كان التلميذ المراهق ينزعج من نقد يوجه إليه بسبب أشياء قالها أو فعلها.

تحليل السؤال (27):

من خلال الجدول رقم(05) نجد أن أغلب المبحوثين أجابوا ب "نعم" بنسبة 73.33 % ثم تليها الإجابات بأحيانا بنسبة 17.5% وفي الأخير الإجابات ب "لا" بنسبة 9.16.%

الاستنتاج من السؤال (27):

من خلال الجدول رقم(05) نستنتج أن التلميذ يكره وينزعج من نقده بسبب أشياء فعلها أو قالها وبهذا تقع المسؤولية على مدرس مادة التربية البدنية والرياضية أثناء توجيه النقد للتلميذ المراهق فعليه التعامل معه بلياقة وليس بصرامة و عدوانية فقد تؤدي الصرامة إلى سلك سلوك عدواني أو اتجاه معاكس يؤدي العزلة والإحساس بأنه شخص مظلوم ولا يبالي به أحد وقد يتسبب هذا اختلال في الصحة النفسية لدى التلميذ المراهق.

السؤال الثامن والعشرين: أنزعج عندما تظهر أخطائي للآخرين.

الهدف من السؤال (27):معرفة ما مدى انزعاج التلميذ عند ظهور أخطائه

تحليل السؤال (28):

---

1 - محمد عوض البيسيوني،فيصل ياسين الشاطي،"نظريات و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية"ط2،ديون المطبوعات الجامعية الجزائر 1992، 31

من خلال الجدول رقم(05) الذي يمثل توزيع إجابات أفراد العينة للمحور(03) نجد أن نسبة الإجابات "بنعم" كانت مرتفعة 68.68% وتمثلت الإجابات ب "أحيانا"27.16% ونسبة قليلة من الإجابات ب "لا" قدرت ب 4.16%.

الاستنتاج من السؤال (28):

من خلال الجدول نستنتج أن التلميذ ينزعج أو يضطرب عندما تظهر أخطائه للآخرين لذا يجب على مدرس المادة تشجيع التلميذ عندما يخطأ أو يفشل وهذا للرفع من معنوياته كي يساير زملاءه في الحصة أثناء النشاط الرياضي.

السـؤال التاسع والعشرين: تزداد ثقتي بنفسي في حصة التربية البدنية والرياضية.

الهدف من السؤال (29): معرفة ما مدى زيادة ثقة التلميذ بنفسه في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل السؤال (29):

من خلال الإجابات الموضحة في الجدول رقم(05) نجد أن نسبة الإجابات ب "نعم" بلغت 74,16% والإجابات ب "لا" و "أحيانا" 15,83% و 9,16% على التوالي.

الاستنتاج من السؤال (29):

نستنتج من خلال الأجوبة على السؤال (29) الموضحة في الجدول رقم(05) أن التلميذ خلال ممارسة أوجه النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية تزداد ثقته بنفسه وبقدراته وإمكانياته حيث أنه يصبح يشعر بقيمة ذاته داخل جماعة زملائه في القسم والمؤسسة التربوية.

2-3-1- الاستنتاج العام للمحور الثالث الخاص،بالتربية البدنية والرياضية وعلاقتها بشخصية التلميذ

على ضوء النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (05) الخاص بتوزيع إجابات أفراد العينة للمحور (03) نجد أن اختبار حسن المطابقة المحسوبة (K 2) قد بلغ قيمة

أي أن للتربية البدنية والرياضية علاقة ارتباطيه بشخصية التلميذ المراهق وهذا بتنمية شخصيته من جميع جوانبها حيث يتطلع المراهق نحو تجديد ثقته بالآخرين وبنفسه بشتى الطرق والأساليب وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه يسعى دون قصد بأن يؤكد نفسه بثورة وعناد "[1] لذا يتوجب على مدرس التربية البدنية والرياضية التعامل مع التلميذ المراهق بأسلوب يجعله يتماشى مع مرحلة نموه ونضجه ويوجه سلوكه ومشاعره نحو الجيد وهذا لاكتساب شخصية جيدة تساعده في عملية التكيف الاجتماعي في الوسط التربوي أو في المجتمع وتبعده عن شعوره بالذنب والنقص وبأنه شخص غير مرغوب فيه.

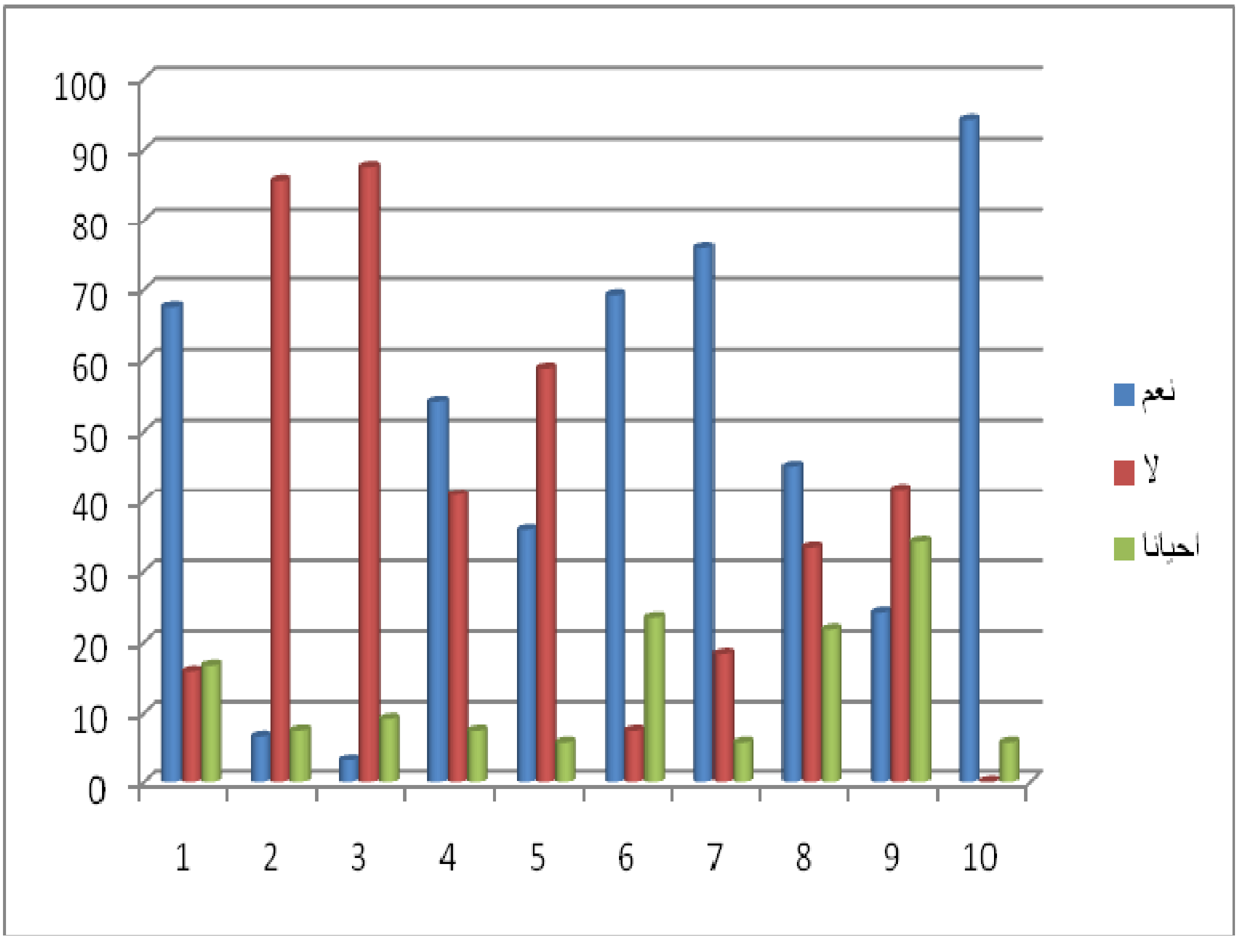
4-2- المحور الرابع: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالإحباط و الملل..

1 - ماهر حسن محمود محمد،"مناهج التربية الرياضية"المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، الاسكندرية،2005،ص19

الجدول رقم (06): خاص بتوزيع إجابات أفراد العينة على المحور (04) المتعلق بـ

الاقتراحات / الأسئلة	1 نعم		2 لا		3 أحيانا		K2		الدلالة الإحصائية
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجد ولية	
30	81	%67.5	19	%15.83	20	%16.66	84.96	53.24	دال إحصائيا
31	08	%6.66	103	%85.58	09	%7.5			
32	04	%03.33	105	%87.5	11	%9.17			
33	65	54.16%	49	%40.83	06	%5.01			
34	43	%35.83	70	%58.97	07	%5.63			
35	83	%69.16	09	%7.5	28	% 23.4			
36	91	%75.83	22	%18.33	07	%5.83			
37	54	%45	40	%33.33	26	%21.63			
38	29	%24.16	50	%41.66	41	%34.16			
39	113	%94.16	00	%00	07	%5.83			

التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالإحباط و الملل.



التمثيل البياني رقم(04): يوضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الرابع الخاص بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالإحباط و الملل.

السؤال الثلاثين:أستطيع أن أبعث المرح بين زملائي بسهولة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

الهدف من السؤال (30): معرفة إذا ما كان باستطاعة التلميذ أن يبعث المرح بسهولة بين زملائه في حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل السؤال (30):أكبر نسبة من الإجابات كانت ب "نعم" و قدرت ب 67.5 % و الذين أجابوا ب "لا" بلغت نسبتهم 15.83% و الذين أجابوا ب "أحيانا" 16.66 %.

الاستنتاج من السؤال (30):

من خلال الجدول (06) نستنتج أنه باستطاعة التلميذ عن طريق اللعب و النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية أن يبعث المرح و السرور بين زملائه و هذا ما يمكنه من قضاء حاجته و تحقيق و تأكيد و تحسين ذاته و الحاجة لأن يكون شخص مهم بين زملائه.

السؤال الواحد و الثلاثين:غالبا ما أشعر بالإنهاك و التعب و التوتر في حصة التربية البدنية و الرياضية

الهدف من السؤال (31): معرفة إذا ما كان التلميذ يشعر بالإنهاك و التعب و التوتر في حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل السؤال (31):

من خلال الجدول الخاص بتوزيع إجابات أفراد العينة على المحور (4) نجد أن نسبة الإجابات ب "نعم" بلغت 6.66% و نسبة الإجابات ب "لا" بلغت 85.58% و نسبة الإجابات ب "احيانا" 7.5%.

الاستنتاج من السؤال (31):

من خلال البيانات الممثلة في الجدول (06) نستنتج أن النشاط الرياضي و اللعب في حصة التربية البدنية و الرياضية يبعد عن المراهق الإنهاك و التوتر و يجعله في راحة لأنه في نشاط ترويحي، إن أهمية التربية البدنية و الرياضية تظهر كونها مادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق بهدف اكتساب الخبرات

و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة.[1]

السؤال الثاني و الثلاثين: تزداد ثقتي بالآخرين في حصة التربية البدنية و الرياضية.

الهدف من السؤال (32): معرفة إذا ما كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ في ثقته بالآخرين.

تحليل السؤال (32):

من خلال الجدول الخاص بتوزيع إجابات أفراد العينة على المحور (04) نجد أن نسبة الإجابات ب "لا" بلغت 87.5 % و نسبة الإجابات ب "أحيانا" بلغت 9.15%

و نسبة الإجابات ب "نعم" 3.33 %.

الاستنتاج من السؤال (32):

من خلال البيانات الموجودة في الجدول رقم (06) نستنتج أن للتربية البدنية الأهمية الكبرى في مساعدة التلميذ في اكتساب ثقته بالآخرين و هذا من خلال الاندماج معهم في المجموعة و التعاون من أجل الوصول إلى هدف واحد.

السؤال الثالث و الثلاثين: هل يساعد أستاذ التربية البدنية و الرياضية في التقليل من القلق لدى التلاميذ

[1]محمد عبد الرحيم عدس "تربية المراهقين" دار الفكر للطباعة و النشر 2000 – ص 250

الهدف من السؤال (33): معرفة ما مدى مساعدة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لدى التلميذ في التخفيف من القلق.

تحليل السؤال (33):

من خلال الجدول رقم (06) الخاص بإجابات أفراد العينة على المحور (04) نجد أكبر نسبة كانت للإجابات ب "نعم" 54.16 % تليها الإجابات ب "لا" بنسبة 40.83 % ثم الإجابات ب "أحيانا" بنسبة 5.01 %.

الاستنتاج من السؤال (33):

من خلال الجدول رقم (06) نستنتج أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور مهم في تخفيف القلق و التوتر عند التلميذ المراهق و هذا بمعاملته معاملة جيدة و إشراكه في الأنشطة الحيوية التي تشعره بالمرح و السرور و تخفض نسبة القلق لديه.

السـؤال الرابع و الثلاثين: هل يوجد علاقة بين القلق و الملل و الرغبة في العزلة عن الآخرين؟

الهدف من السؤال (34): معرفة إذا ما كانت توجد علاقة بين الرغبة في العزلة عن الآخرين و القلق و الملل حسب رأي التلاميذ.

تحليل السؤال (34):

من خلال الجدول رقم (06) نجد أن الإجابات كانت كالآتي 58.97 % بالنسبة للإجابات ب "لا" و 35.83 % بالنسبة للإجابات ب "نعم" و 5.63 % بالنسبة للإجابات ب "أحيانا"

الاستنتاج من السؤال (34):

إن التلميذ المراهق يدفعه القلق و الملل إلى العزلة عن الآخرين لأنه يصبح عصبي في تعاملاته و لا يستطيع الاندماج في المجموعة و بهذا يفضل أن يبقى وحده.

السـؤال الخامس و الثلاثين: يشجعني أستاذ التربية البدنية و الرياضية عندما أفشل في بعض الحركات.

الهدف من السؤال (35): معرفة إذا ما كان أستاذ التربية البدنية و الرياضية يشجع التلميذ أثناء فشله في بعض الحركات.

تحليل السؤال (35):

من خلال الجدول رقم (06) الخاص بتوزيع إجابات أفراد العينة للمحور (04)نجد أن نسبة الإجابات ب "نعم" 69.16 % و الإجابات ب "أحيانا" و "لا" فقد بلغت على التوالي 39.16 % و 7.5 %.

الاستنتاج من السؤال (35):

على ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) نستنتج أن علاقة الأستاذ بالتلاميذ تلعب دورا أساسيا في عملية التعلم لدى التلميذ المراهق فإن هو أظهر روح التفتح للحياة و الاستعداد للعمل بجد فإننا نجد أن التلميذ يصل إلى النجاح في الموقف التعليمي بالرغم من فشله أو خطأ.[1]

السؤال سادس و ثلاثون: يساعدني أستاذ التربية البدنية و الرياضية في كسب الثقة بنفسي.

الهدف من السؤال (36): معرفة ما مدى مساعدة أستاذ التربية البدنية و الرياضية للتلميذ في كسب ثقته بنفسه.

تحليل السؤال (36):

من خلال البيانات الموجودة في الجدول رقم (06) نجد أن نسبة الإجابات ب "نعم" كانت 75.83 % و ب "لا" 18.33 % أما الإجابات ب "أحيانا" كانت نسبتها 5.83 % فقط.

الاستنتاج من السؤال (36):

1 - Bernar cargili: psycho pedagogie du sport calibraie j.vion 1986 p.91.

من خلال الجدول رقم (06) نستنتج أن لأستاذ التربية البدنية الدور المهم في اكتساب التلميذ لثقته بنفسه و هذا من خلال تشجيعه و تجهيزه عندما يقوم بأعمال جيدة "حيث يلعب مدرس المادة دورا هاما" في بناء شخصية المراهق فإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة و الدكتاتورية و يستعمل القوة في معاملته للتلميذ فالنتيجة التي يجنيها المعلم تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الملل و عدم الثقة بالنفس و يؤدي هذا بالتلميذ إلى الانسحاب و العدوان و الانحراف.[1]

السؤال السابع و الثلاثين: غالبا ما أشعر أني قد خيبت أمل زملائي

الهدف من السؤال (37): معرفة إذا ما كان التلميذ قد يشعر بأنه قد خيب أمل زملائه.

تحليل السؤال (37):

من خلال الجدول رقم (06) الخاص بالإجابات على المحور المتعلق بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالإحباط نجد أن الإجابات كانت كالآتي 45 % إجابات ب "نعم" 33.33 % إجابات ب "لا" 21.63 % الإجابات ب "أحيانا"

الاستنتاج من السؤال (37):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) المتعلقة بإجابات أفراد العينة على السؤال (37) نستنتج أن التلميذ المراهق مرهف الحس و عند خطئه أو فشله، يشعر بخيبة الأمل و بأنه خيب أمل زملائه فيه فيتولد لديه بما يسمى بالإحباط و على مدرس المادة تقع كل المسؤوليات للرفع من معنويات التلميذ كي يسترجع نشاطه و حيويته.

السؤال الثامن و الثلاثين: أشعر بالمرح و السرور في حصة التربية البدنية والرياضية.

الهدف من السؤال (38): معرفة إذا ما كان التلميذ يشعر بالمرح و السرور في حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل السؤال (38):

1--عادل حطاب كمال زكي – التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية "دار النهضة العربية" القاهرة سنة 1995، ص20

على ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) نجد أن جل الإجابات كانت ب "نعم" بنسبة 94.16 % و تمثلت نسبة الإجابات ب "أحيانا" ب 5.83 % أما الإجابات ب "لا" فكانت منعدمة بنسبة 00 %.

الاستنتاج من السؤال (38):

على ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول (06) نستنتج أن للتربية البدنية دور فعال في خلق جو التعاون بالمرح و اللعب و تسمح للتلميذ بسهولة اندماجه مع الزملاء و هذا ما يسمح له باستغلال مواهبه و قدراته الذهنية و الجسدية و تفريغ شحنات طاقاته و بهذا قد ينال تقدير و استحسان الآخرين فيشعر بالمرح و السرور و السعادة و يبتعد عن الإحباط و الشأم و الملل.

2-4-1- الاستنتاج العام للمحور الرابع الخاص بالتربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالإحباط و الملل

على ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول (06) و من خلال إجابات أفراد العينة و بحساب اختبار حسن المطابقة k2 الذي بلغ 84.56 % عند درجة حرية 08 و درجة الخطورة 0.05، و هي قيمة أكبر من الجد ولية التي قيمتها 53.24 % هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية .

مما يدل على أن التربية البدنية و الرياضية تساعد بشكل مباشر و فعال في اجتناب الإحباط و الملل لدى التلميذ المراهق لأن في هذه المرحلة من مراحل نمو التلميذ يعرف بتقلب مزاجه.

إذ يتيح النشاط الرياضي في الحصة للتلميذ العديد من الفرص للتغلب على الذات.و على العديد من المعوقات التي تؤدي إلى الملل و الإحباط و يصبح يعيش حياة سعيدة.و متمتعا بالصحة الجيدة و التفكير الصحيح، قادرا على تغير أفكاره و شعوره و رغباته.

الفصل الثالث

مقارنة النتائج بالفرضية

1-3- مناقشة فرضيات البحث:

الفرضية المقترحة في بحثنا هي : ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي و كبير في تخفيف من مشكل الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ الثانويات (16-18 سنة) لكلا الجنسين.

من خلال النتائج التي جمعها الطالبان الباحثان عن طريق توزيع و تحليل الاستمارة الاستبيانية الموجهة إلى تلاميذ المرحلة الثانوية، وجدنا أن للتربية البدنية و الرياضية دور مهم و فعال و إيجابي في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية هذا من خلال الدلالة الإحصائية التي وجدناها لمحاور الاستمارة الأربعة المتمثلة في:

- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالجانب الوجداني العاطفي.
- التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالجانب الاجتماعي.
- التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بشخصية التلميذ.
- التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالإحباط و الملل لدى التلميذ.

وكل من المحاور الأربعة لها أهمية كبيرة في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية تساعد التربية البدنية و الرياضية في تنمية المهارات الفردية و تساهم في بناء شخصية التلميذ المراهق، و تزيد في قدرته على التفاعل مع الآخرين، خاصة أنها تقلل من الفروق الفردية و تؤدي بذلك إلى بروز الشخصية الوظيفية التي تكمل الكل.

إن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعل الفرد دائما مرتبطا بالجماعة التي ينتمي إليها فهي بذلك تقوي الجانب الوجداني و العاطفي بين التلميذ و جماعة زملائه؛ مما يقلل من الوحدة النفسية و يجعل الفرد ذو مكانة اجتماعية خاصة و مميزة داخل الجماعة الرسمية (جماعة رفقاء المدرسة).

تلعب التربية البدنية و الرياضية دور مهم في بناء شخصية قوية و متوازنة مع المحيط الاجتماعي للتلميذ، و هذا ما ظهر من خلال الدراسة التطبيقية؛ حيث أن للأنشطة البدنية الممارسة في الحصة أثر بارز في التقليل من بعض السلوكات الفردية غير مرغوبة

من خلال المقارنة بين الدراسة المشابهة و الدراسة الحالية تبين أن للتربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في التقليل من الشعور بالوحدة النفسية، كما أن الأنشطة الرياضية الفردية منها و الجماعية لها نفس الدور، لكن إضافة إلى هذا فإن الدراسة التي عكفنا على إنجازها قد بينت أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تقوية الجانب الوجداني و العاطفي و تنمية العلاقات الاجتماعية و تقوية شخصية التلميذ من خلال تقليلها للإحباط و الملل لدى هذا الأخير في ضل الإمكانات المتاحة له.

و كل من المحاور الأربعة لها أهمية كبيرة في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية.

على ضوء النتائج المحصل عليها في تحليل الاستمارة الاستبيانية نستنتج أن فرضية البحث قد تحققت.

على ضوء النتائج المحصل عليها في تحليل الاستمارة الاستبيانية نستنتج أن فرضية البحث قد تحققت.

3-2- الاستنتاجات:

على ضوء الدراسة المقدمة و التحليل للنتائج الإحصائية المستخلصة من الاستمارات الاستبيانية الموجهة إلى تلاميذ المرحلة الثانوية تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- للتربية البدنية و الرياضية دور فعال و كبير في تحقيق بعض الجوانب الاجتماعية منها التفاعل و التواصل لدى تلاميذ الثانويات.
- إن التربية البدنية و الرياضية تهدف إلى ترك التلميذ يشعر بكيانه و هويته و تحقيق ذاته و إشباع حاجاته العاطفية الوجدانية.
- من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة في الحصة يتمكن التلميذ من اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفاعلا في الحياة و تكيفه مع الجماعة التي ينتمي إليها.
- إن توفر الراحة و الترويح في حصة التربية البدنية و الرياضية يجعل المراهق بعيدا عن الاختلاء بذاته و الاهتمام بإثراء صداقات جديدة و مصادر للدعم الاجتماعي من قبل زملائه.

ومن هنا نؤكد على أهمية العلاقة القائمة بين التربية البدنية و الرياضية من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة فيها على الدور الفعال و الإيجابي في عملية الاندماج و التفاعل الاجتماعي للتلاميذ فيما بينهم و تجنيبهم بما يسمى الشعور بالوحدة النفسية.

3-3- التوصيات و الاقتراحات:

فيما يلي بعض التوصيات و الاقتراحات التي نتمنى أن نفيد بها من يهمه أمر البحث العلمي في مجال التربية البدنية و الرياضية و حتى مجالات أخرى:

- الاهتمام بإعطاء ألعاب رياضية التي لها علاقة بتحسين الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ المراهقين.
- التأكيد على أهمية النشاطات الرياضية الترويحية في حصة التربية البدنية و الرياضية التي من شأنها كسر الفرو قات الفردية من خلال مشاركة التلميذ في الألعاب الجماعية.
- التأكيد على الدور الذي يلعبه أستاذ المادة في تلبية الحاجات والرغبات الجسمية والنفسية و الاجتماعية لتنمية عناصر الانتماء و المسؤولية الاجتماعية و تكوينها لدى تلاميذ الثانويات.
- الاستفادة من نتائج البحث في الإرشاد و التوجيه لمواجهة مشكل الشعور بالوحدة النفسية وغيرها من المشكلات النفسية و الاضطرابات سلوكية و العمل على الحد منها.
- إجراء مزيد من الأبحاث على مراحل التعليم المختلفة لإن معرفة خصائص هؤلاء التلاميذ ذوي الشعور بالوحدة النفسية صار مطلبا هاما في وقت تتعقد و تتشابك فيه منظومات المعارف.

4-3- الخلاصة العامة :

يعد تكامل شخصية التلميذ المراهق شرطا أساسيا للصحة النفسية و التوافق الاجتماعي و إن الفرد تعتدل صحته النفسية و يسيء توافقه الاجتماعي إذا تعرض للعوامل التي تخل بهذا التكامل.

إن الصحة الشخصية للتلميذ المراهق هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها التلميذ متوافقا نفسيا و اجتماعيا و انفعاليا مع نفسه و مع بيئته التي يعيش فيها مما يؤدي إلى إحساسه بالسعادة و تحقيق ذاته و الاستفادة من قدرته و إمكانيته إلى أقصى حد ممكن و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة.

إن الشعور بالوحدة النفسية يمثل مشكلة مهمة في حياة التلميذ.و تعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي يعانيها،و يشكو منها الإنسان، فكثير ما يترتب على شعور الفرد بالوحدة النفسية مشكلات عدة، فيصبح الفرد يحس بوجود فجوة تباعد بينه و بين زملائه في الجماعة التي ينتمي إليها.إلى درجة أنه يشعر معها بافتقاد التقبل و التواد و الحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة و مشبعة و لا يمارس دوره في الوسط الذي هو فيه بشكل عادي.

إن التربية البدنية و الرياضية تتبنى فكرة زيادة قدرة التلميذ على مواجهة مصاعب الحياة و مشكلاتها و تحقيق التكيف النفسي و الاجتماعي لهذا الأخير، فإن للأنشطة الرياضية المقترحة في الحصة دورا هاما في تحقيق ذلك.

فمن خلال ممارسة الفرد لأوجه النشاط الرياضي و التنافسي يتمكن التلميذ لمراهق في إشباع العديد من حاجاته و خاصة تلك التي تربط باختبار ذاته و التحكم في انفعالاته، كما يعتقد بعض العلماء أن عملية التثقيف الاجتماعي ناتجة من خلال الممارسة و الاشتراك في النشاط الرياضي.

نخلص من هنا إلى أن التربية البدنية و الرياضية و إن كانت تهتم في مجال عملها بالأنشطة البدنية، فإنها تتعامل مع شخص ككل. و ليس من الناحية البدنية فقط.و ممارسة

من خلال دراسة الشعور بالوحدة النفسية و التربية البدنية و الرياضية لدى الشباب بوجه عام و تلاميذ المرحلة الثانوية بوجه خاص تمكنا من تقديم بيانات فيما يتعلق بدور التربية البدنية و الرياضية على تخفيف شعور بالوحدة النفسية و هذا لإتاحة الفرصة للتلاميذ من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية للمشاركة الإيجابية عن رضا و اقتناع لاستبدال مواقف الكبت و اللامبالاة و الإحباط و الملل و هذا من خلال الأنشطة البدنية

و اللعب لتحقيق الذات و جلب المتعة و السرور و الرضا النفسي و التكيف و التفاعل الاجتماعي.

قائمــة المراجع:

1- القرآن الكريم.

2-المعجم الوجيز (د-ت)، مجمع اللغة العربية، مصر، دار التحرير 1991.

3-أحمد زكي صالح، "علم النفس التربوي"، دار الفكر العربي للطباعة، بيروت، 1996

4- أكرم زكي خطابية، "المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية"، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عامان، الأردن 2007

5-أكرم زكي خطابية، "مناهج التربية البدنية والرياضية""، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2000

6-الدسوقي مجدي محمد، "مقياس الشعور بالوحدة النفسية"، القاهرة، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998

7- براهمي زكي، "خبرة الإحساس بالوحدة النفسية" – حولية كلية التربية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988

8- بوثلجة غيات، "أهداف التربية وطرق تحقيقها"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984

9-حامد عبد السلام زهران ، "علم النفس والنمو والمراهقة" ،ط1، علم الكتب ، القاهرة سنة 1972

10-حامد عبد السلام زهوان، "علم النفس والطفولة والمراهقة"،ط2، علم الكتب ، القاهرة سنة 1982

11- رابح تركي:"أصول التربية والتعليم", ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر,1990

12- رزيق معروف، "خفايا المراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة، بيروت، .1986

13- سعدية محمد علي في "سيكولوجية المراهق" ،ط1 دار البحوث العلمية الكويت 1980

14- سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد، أثر الرياضة على الصحة النفسية للمراهق، جامعة الجزائر، 2000،

15- صمونيل مغاريوس، "الصحة النفسية والعمل المدرسي"، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974

16- عادل خطاب كمال زكي، "التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية"، دار النهضة العربية، القاهرة، 1985

17- عباس محمود عوض، "علم النفس العام"، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1987

18عبد الرحمان عيسوي، "علم النفس النمو" ،ط2، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية ،1995

19- عبد الرحمان محمد عيسوي ، "معالم علم النفس" ، دار النهضة العربية ،سنة 1984

20- عبد الرحمن محمد السيد،" نظريات الشخصية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998

21- عبد الله أحلام حسن محمود،" سمات الشخصية"، دار الفكر، الإسكندرية، 1995،.

22- عبد الوهاب، اماني عبد المقصود، "إختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال"، دليل المقياس، مكتبة الأنجلو مصري، القاهرة، 2000.

23- علي سليمان، "الوظيفة الإجتماعية للمدارس"، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، 1996

24- عماد عبد الرزاق، "الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للمراهقين والأحداث"، دار الفكر، عمان، 2004

25- غنيم سيد محمد، "سيكولوجية الشخصية"، دار النهضة، 1986

26- فاروق السيد عثمان، "سيكولوجية الفروق الفردية العقلية"، دار الأمين، القاهرة، 2005

27- فيصل عباس، "أساليب دراسة الشخصية التكنيكات الإسقاطية"، دار الفكر اللبناني، ط1، 1990

28- قشققوش إبراهيم زكي، "خبرة الإحساس بالوحدة النفسية"، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، .1988

29- قشقوش إبراهيم زكي، "مقياس الوحدة النفسية لطلاب الجامعات"، القاهرة، 1988.

30- محمد حسن علاوي، "سيكولوجية النمو للمربي الرياضي"، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

31- محمد حسن علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001

32- محمد رفعت، "المراهقة وسن البلوغ"، دار المعارف، بيروت، 1974

33- محمد سعيد عزمي ، "التربية البدنية للجميع"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2007

34- محمد عادل الخطاب، "التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية"، دار النهضة العربية، 1995

35- محمد عماد إسماعيل، "النمو في مرحلة المراهقة"، ط1، لكويت، 1982

36- محمد عماد الدين إسماعيل ، "النمو في مرحلة المراهقة" ، ط1،دار العلم ،الكويت ، سنة 1982

37 محمود عبد الحليم عبد الحكيم ، "ديناميكية تدرس التربية البدنية والرياضية" ،ط2، مركز الكتاب النشر

38- محمود عبد الرحمان حمودة ، "الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية وعلاجها" ،ط2 حقوق الطبع ميدان الاسماعلية ، مصر 1995

39- محمود عبد الرحمان "حمودة الصحة النفسية للمراهق"، جامعة الجزائر، 2000

40- محي الدين مختار، "محاضرات علم النفس"، ديوان المطبوعات الجزائرية"، الجزائر، 1990

41- مصطفى الياسح محمد ، "اتجاهات حديثة لتدريس التربية البدنية والرياضية" ،ط1 مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية

42- مصطفى غالب ، "علم النفس التربوي في سبيل موسوعة نفسية" ،ط1" منشورات مكتبة الهلال ، بيروت 1984

43- ميخائيل إبراهيم أسعد، "مشكلات المراهقين في المدن والريف"، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1971

44- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي،" فهم طرق تدريس التربية البدنية والرياضية"، ط2، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 2004

45- نوال إبراهيم شلتوت ، "مناهج التربية البدنية و الرياضية، مطبعة جامعة الموصل"، العراق، القاهرة 1999

46- نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت علي خفاجة، "طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية"، ط2، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002

47- نوري الحافظ ، "المراهقة و النمو" – دار الفكر القاهرة 1996

48- نوري الحافظ، "المراهق"، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الإسكندرية، 1990. .

المراجع باللغة لأجنبية:

49- Alderman R.B Manuel de la psychologie de sports, édition Vigot, 1990.

50- p h mazet.houzel.psyechatre.de l'enfant et l'adolescent. T1 . 2 eme .édition paris.malain.sa editeur1979

الرقم	العبارات	نعم	لا	أحيانا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة موجهة للتلاميذ:

أعزاء التلاميذ نتقدم أليك بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لتحضير شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تخصص تربية حركية، لهذا نطلب منكم المشاركة وذلك بإعطاء أجوبتكم الشخصية على الأسئلة التي سوف نطرحها عليكم ونحيطكم علما أن هذا الاستبيان يبقى سرا وأجوبتكم تستعمل لغرض البحث فقط.

ملاحظ: لا توجد إجابات صيحة و أخرى خاطئة،يجب الإجابة على كل الأسئلة دون تميز.

ضع العلامة × على الإجابة المناسبة .

من إعداد الطالبان :

منزل عبد الحفيظ.

قادة عبد الغني محمد.

تحت إشراف :

أ/ د بومسجد عبد القادر

01	أجد مختلف تعاملاتي في حصة التربية البدنية والرياضية مجالات خصبا لترسيخ صفة المحبة.			
02	لدي شعور أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في عملية الاتصال بين الجنسين .			
03	أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية أشعر بالألفة مع الآخرين .			
04	هل تجد نفسك في حاجة إلى الآخرين دوما			
05	أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في العلاقات خارج المؤسسة وداخلها .			
06	يقال أن حصة التربية البدنية والرياضية تتعلم فيها الاقتراب من الآخرين			
07	تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية على الفرجة مع زملائي.			
08	في حصة التربية البدنية والرياضية تصلح العلاقات بيني وبين أصدقائي			
09	تسمح حصة التربية البدنية والرياضية بتعاطفي مع زملائي دون بقية المواد الأخرى			
10	غالبا ما يؤيدني أستاذ التربية البدنية والرياضية في افكاري وتصرفاتي.			
11	أشعر بالتوافق مع زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية.			
12	في حصة التربية البدنية والرياضية أجد نفسي متكيفا اجتماعيا.			
13	تشعرني حصة التربية البدنية والرياضية أنني شخص مميز بين زملائي.			
14	حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في سهولة اتصالاتي وتعاملي داخل المجتمع			
15	إني حساس جدا لعلاقات الرفض من الآخرين			
16	تشعرني حصة التربية البدنية والرياضية بالفخر حينما أكون عضوا نشطا في الجماعة التي أنتمي إليها.			
17	التلميذ الذي لا يتصل مع زملائه عندما يمارس الرياضة يتصل معهم دون عقدة .			
18	يمكنني بدء وفتح الحوار بسهولة مع زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية			
19	حصة التربية البدنية والرياضية تجعلني أتأكد من شعور الآخرين اتجاهي.			

20	غالبا ما تصلح العلاقات بيني وبين أصدقائي في حصة التربية البدنية والرياضية			
21	أستطيع التجاوب مع زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية أكثر من بقية المواد الأخرى.			
22	أشعر بالثقة في نفسي في حصة التربية البدنية والرياضية .			
23	أشعر بالحرج عند متابعة الآخرين لواجباتي في حصة التربية البدنية والرياضية.			
24	يشعر زملائي بقيمتي في حصة التربية البدينة والرياضية.			
25	تجعل حصة التربية البدنية والرياضية الآخرين ينظرون إلي بطريقة تختلف عما أنظر إلى نفسي.			
26	أكره مضايقة ومعاكسة الآخرين لي			
27	أنزعج من نقد يوجه إلي بسبب أشياء قلتها أو فعلتها .			
28	أنزعج عندما تظهر أخطائي للآخرين			
29	تزداد ثقتي بنفسي في حصة التربية البدنية والرياضية			
30	أستطيع أن أبعث المرح بين زملائي بسهولة في حصة التربية البدنية و الرياضية			
31	غالبا ما أشعر بالإنهاك و التعب و التوتر في حصة التربية البدنية و الرياضية .			
32	تزداد ثقتي بالآخرين في حصة التربية البدنية و الرياضية.			
33	هل يساعد أستاذ التربية البدنية و الرياضية في التقليل من القلق لدى التلاميذ			
34	هل يوجد علاقة بين القلق و الملل و الرغبة في العزلة عن الآخرين			
35	يشجعني أستاذ التربية البدنية و الرياضية عندما أفشل في بعض الحركات			
36	يساعدني أستاذ التربية البدنية و الرياضية في كسب الثقة بنفسي			
37	غالبا ما أشعر أني قد خيبت أمل زملائي			
38	أشعر بالمرح و السرور في حصة التربية البدنية و الرياضية .			